



**FACULDADE DE DESPORTO**  
**UNIVERSIDADE DO PORTO**

**OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DO  
COMPORTAMENTO DECISIONAL  
DO GUARDA-REDES DE FUTEBOL**

Relatório de Estágio Profissionalizante na equipa sénior do  
Sport Clube Salgueiros 08.

**Rui Costa**

Porto, 2017





**OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DO  
COMPORTAMENTO DECISIONAL  
DO GUARDA-REDES DE FUTEBOL**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE**

Relatório de Estágio apresentado à  
Faculdade de Desporto da Universidade do  
Porto com vista à obtenção do 2º ciclo de  
estudos conducente ao grau de Mestre em  
Treino de Alto Rendimento Desportivo  
(Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de março).

**ORIENTADOR DE ESTÁGIO: FILIPE LUÍS MARTINS CASANOVA**

**CO-ORIENTADOR DE ESTÁGIO: ÁLVARO MIGUEL BASTOS**

**TUTOR NO CLUBE: ANTÓNIO LUÍS PINTO RAMA**

**Rui Carvalhosa Moreira Pires da Costa**

**Porto, Setembro 2017**

## **FICHA DE CATALOGAÇÃO**

Costa, R. (2017). Observação e análise do comportamento decisional do guarda-redes de Futebol. Porto: R. Costa. Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

**PALAVRAS-CHAVE:** ALTO RENDIMENTO, FUTEBOL, GUARDA-REDES, TOMADA DE DECISÃO, TREINO.

## **AGRADECIMENTOS**

A todos os professores, colegas e funcionários da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, por tudo o que me transmitiram e instruíram ao longo do meu percurso académico.

Ao Professor Doutor Filipe Casanova, orientador deste relatório de estágio, pelos conselhos, sugestões, ideias, ajuda e disponibilidade em prestar auxílio em todos os momentos desta etapa.

Ao Mestre Álvaro Miguel Bastos, co-orientador deste relatório de estágio, pelo esclarecimento e orientação prestado ao longo deste processo.

Ao Maickel Padilha pela disponibilidade demonstrada e importante auxílio no tratamento de dados e na análise estatística.

Agradecer também à instituição que me acolheu, o Sport Clube Salgueiros 08, nomeadamente a todos os treinadores, jogadores, roupeiros, dirigentes e adeptos pela forma calorosa como me integraram no clube e pelos fantásticos momentos vividos durante a época desportiva.

Ao treinador de guarda-redes, Tó Luís, por todo o apoio prestado, pelo conhecimento transmitido, pela liberdade e abertura que me ofereceu e, essencialmente, pelas experiências incríveis proporcionadas que contribuíram bastante para o meu crescimento.

Aos meus amigos, Bruno, Frederico, Tiago, Hélder, Serafim e Pontes pelo incentivo e pela disponibilidade para me ajudar ao longo desta caminhada.

Acima de tudo, agradeço à minha família e à minha namorada, por todo o apoio, compreensão, confiança, e por sempre acreditarem em mim, nos meus objetivos e capacidades. Sem eles não seria possível tornar-me aquilo que sou hoje.

A todos eles, o meu muito obrigado!



## ÍNDICE GERAL

FOLHA DE ROSTO .....	III
FICHA DE CATALOGAÇÃO .....	IV
AGRADECIMENTOS .....	V
ÍNDICE GERAL.....	VII
ÍNDICE DE FIGURAS .....	IX
ÍNDICE DE TABELAS.....	XI
RESUMO .....	XIII
ABSTRACT .....	XV
LISTA DE ABREVIATURAS .....	XVII
<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>1</b>
<b>2. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL .....</b>	<b>7</b>
<b>2.1. Contextualização Legal e Institucional .....</b>	<b>9</b>
<b>2.2. Contextualização Funcional .....</b>	<b>9</b>
<b>2.2.1. Caraterização do Sport Clube Salgueiros 08.....</b>	<b>9</b>
<b>2.2.2. Apresentação do Plantel.....</b>	<b>11</b>
<b>2.2.3. Contexto Competitivo .....</b>	<b>15</b>
<b>2.2.3.1. Campeonato de Portugal Prio.....</b>	<b>15</b>
<b>2.2.3.2. Taça de Portugal Placard .....</b>	<b>16</b>
<b>2.3. Macro Contexto .....</b>	<b>18</b>
<b>2.3.1. Caraterização do Guarda-Redes de Futebol.....</b>	<b>18</b>
<b>2.3.2. A ação de cruzamento no Futebol .....</b>	<b>22</b>
<b>2.3.3. O papel da Tomada de Decisão no Guarda-Redes de Futebol .....</b>	<b>25</b>
<b>2.3.4. Estratificação do Terreno de Jogo .....</b>	<b>31</b>
<b>3. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA .....</b>	<b>35</b>
<b>3.1. Conceção da Prática Profissional.....</b>	<b>37</b>
<b>3.2. Atividade Principal.....</b>	<b>39</b>

3.2.1.	Ocorrência das situações de cruzamento nos jogos do Sport Clube Salgueiros 08, no início da época 2016/2017 .....	39
3.2.2.	Análise da ocorrência das situações de cruzamento e do desempenho do Guarda-Redes, no início da época 2016/2017 .....	40
3.2.3.	Operacionalização das situações de cruzamento – Relação Treino-Jogo.....	44
3.2.4.	Ocorrência das situações de cruzamento nos jogos do Sport Clube Salgueiros 08, no fim da época 2016/2017 .....	50
3.2.5.	Análise da ocorrência das situações de cruzamento e do desempenho do Guarda-Redes, no fim da época 2016/2017 ....	51
4.	<b>CONCLUSÃO</b> .....	57
5.	<b>SÍNTESE FINAL</b> .....	61
6.	<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	65



## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> – Tipos de tomada de decisão e correspondentes componentes perceptivo-cognitivas (adaptado de Tenenbaum, 2003). .....	28
<b>Figura 2</b> - Campograma correspondente à divisão topográfica do terreno de jogo em 18 zonas (adaptado de Carling et al., 2005).....	32
<b>Figura 3</b> - Campograma correspondente à divisão topográfica do terreno de jogo em 12 zonas (C), a partir da justaposição de 4 setores transversais (A) e 3 corredores longitudinais (B) (adaptado de Garganta, 1997). .....	33
<b>Figura 4</b> - Representação gráfica do desempenho dos Guarda-Redes em situações de cruzamento no início da época 2016/2017.....	43
<b>Figura 5</b> - Representação gráfica percentual do desempenho dos Guarda-Redes em situações de cruzamento no início da época 2016/2017.....	43
<b>Figura 6</b> - Exercício para a 1. <sup>a</sup> fase de treino semanal – Unidade de Treino de Quinta-feira.....	46
<b>Figura 7</b> - Exercício para a 1. <sup>a</sup> fase de treino semanal - Unidade de Treino de Quinta-feira.....	46
<b>Figura 8</b> - Exercício para a 2. <sup>a</sup> fase de treino semanal - Unidade de Treino de Sexta-feira. ....	47
<b>Figura 9</b> - Exercício para a 2. <sup>a</sup> fase de treino semanal – Unidade de Treino de Sexta-feira. ....	47
<b>Figura 10</b> – Exercício para a 3. <sup>a</sup> fase de treino semanal – Unidade de Treino de Sábado.....	48
<b>Figura 11</b> - Exercício para a 3. <sup>a</sup> fase de treino semanal - Unidade de Treino de Sábado.....	48
<b>Figura 12</b> - Representação gráfica do desempenho dos Guarda-Redes em situações de cruzamento no fim da época 2016/2017. ....	53
<b>Figura 13</b> - Representação gráfica percentual comparativa do desempenho dos Guarda-Redes em situações de cruzamento no início e no fim da época 2016/2017. ....	54



## ÍNDICE DE TABELAS

<b>Tabela 1</b> - Caraterização do plantel do Sport Clube Salgueiros 08 no início da época 2016/2017. ....	13
<b>Tabela 2</b> - Caraterização do plantel do Sport Clube Salgueiros 08 no final da época 2016/2017. ....	14
<b>Tabela 3</b> - Análise quantitativa da ocorrência de cruzamentos em função corredores laterais ofensivos no início da época 2016/2017. ....	41
<b>Tabela 4</b> - Análise quantitativa de cruzamentos efetuados pela equipa adversária na 1. <sup>a</sup> parte e na 2. <sup>a</sup> parte dos jogos do início da época 2016/2017. ....	41
<b>Tabela 5</b> - Análise quantitativa do desempenho dos Guarda-Redes em situações de cruzamento na 1. <sup>a</sup> parte e na 2. <sup>a</sup> parte dos jogos do M1. ....	42
<b>Tabela 6</b> - Análise quantitativa do desempenho dos Guarda-Redes em situações de cruzamento no início da época 2016/2017. ....	42
<b>Tabela 7</b> - Microciclo padrão do Sport Clube Salgueiros 08, da época 2016/2017. ....	44
<b>Tabela 8</b> - Análise quantitativa da ocorrência de cruzamentos em função corredores laterais ofensivos no fim da época 2016/2017. ....	51
<b>Tabela 9</b> - Análise quantitativa de cruzamentos efetuados pela equipa adversária na 1. <sup>a</sup> parte e na 2. <sup>a</sup> parte dos jogos do fim da época 2016/2017. ....	52
<b>Tabela 10</b> - Análise quantitativa do desempenho dos Guarda-Redes em situações de cruzamento na 1. <sup>a</sup> parte e na 2. <sup>a</sup> parte dos jogos do M2. ....	52
<b>Tabela 11</b> - Análise quantitativa do desempenho dos Guarda-Redes em situações de cruzamento no fim da época 2016/2017. ....	53
<b>Tabela 12</b> – Valores descritivos médios e desvios padrão ( $M \pm Dp$ ) de cada momento de avaliação (M1 e M2). ....	55
<b>Tabela 13</b> – Valores estatísticos comparativos entre os dois momentos de avaliação (M1 e M2). ....	55



## RESUMO

O presente estudo tem como objetivo averiguar a preponderância do treino de Guarda-Redes de futebol na melhoria da tomada de decisão em situação de jogo.

Nesse sentido, foi realizado um estágio profissionalizante na equipa sénior do Sport Clube Salgueiros 08 durante a época desportiva 2016/2017, com o propósito de verificar se o treino específico de Guarda-Redes, direccionado para as situações de cruzamento, constitui um método eficaz e relevante para a melhoria da capacidade de tomar decisões quando ocorrem cruzamentos durante o jogo. O treino das situações de cruzamento com os Guarda-Redes foi inserido ao longo da maioria dos microciclos da temporada, pelo facto de estas ações serem vistas como de extrema importância no processo defensivo da equipa, devido às características das equipas adversárias e ao contexto de competição onde a equipa participou. Durante as unidades de treino estes momentos foram treinados através de meios de treino simplificados ou complexos, mas sempre tendo em conta a especificidade e imprevisibilidade imposta na realidade do jogo.

Do total dos 12 jogos analisados, divididos em dois momentos, um inicial (M1) e um final (M2), verificou-se a ocorrência de 69 situações de cruzamento, sendo que no primeiro momento foram contabilizados 38 cruzamentos e no segundo momento 31 cruzamentos. As ações dos Guarda-Redes foram avaliadas através de critérios de sucesso e insucesso, possibilitando a obtenção de uma taxa de desempenho comparável entre os dois momentos. Os resultados mostraram que a taxa de sucesso registada no segundo momento é significativamente superior à registada no momento inicial ( $p \leq 0,05$ ). Assim, o exposto neste relatório demonstrou que a exercitação das habilidades decisoriais durante o treino específico de Guarda-Redes permite melhorar o desempenho funcional do atleta em contexto competitivo.

**PALAVRAS-CHAVE:** ALTO RENDIMENTO, FUTEBOL, GUARDA-REDES, TOMADA DE DECISÃO, TREINO.



## ABSTRACT

This study aims at assessing the importance of football goalkeeper training in the improvement of decision making in real-game situations.

For this purpose, a professional internship with the first team of Sport Clube Salgueiros 08 was carried out in the 2016/2017 sport season. The goal of the internship was to test whether specific goalkeeper training, focused on cross situations, is an effective and relevant method for the improvement of the ability to make decisions when crosses occur during the game. The training of cross situations with the goalkeepers was implemented throughout the majority of the micro-cycles of the season, as these actions are deemed as being of paramount importance for the defensive process of the team, due to the characteristics of the opponent teams and to the competition context where the team has participated. During the training sessions, these moments were trained through simplified or complex means of training, but always taking the specificity and unpredictability that prevails in the reality of the game into account.

From a total of 12 analysed games, divided into two moments - one initial (M1) and one final (M2) - 69 crosses were observed: 38 in the first moment and 31 in the second. The actions of the goalkeepers were assessed through success and failure criteria, which enabled the attainment of a performance rate that is comparable between the two moments. The results showed that the success rate recorded in the second moment is significantly higher than the one recorded in the initial one ( $p \leq 0,05$ ). Therefore, this has demonstrated that the exercising of the decision-making abilities during specific goalkeeper's training enables the improvement of the athlete's functional development in competitive context.

**KEY WORDS:** HIGH PERFORMANCE, FOOTBALL, GOALKEEPER, DECISION- MAKING, TRAINING.





## LISTA DE ABREVIATURAS

**AD** – Avançada Direita

**AE** – Avançada Esquerda

**CPP** – Campeonato de Portugal Prio

**GR** – Guarda-Redes

**MOD** – Média Ofensiva Direita

**MOE** – Média Ofensiva Esquerda



## **1. INTRODUÇÃO**



# 1. INTRODUÇÃO

Desde os meus tempos de criança que o futebol cria em mim um sentimento de liberdade, felicidade e superação, de prazer pelo desporto e de paixão pelo espírito criado em torno desta modalidade. Como se fosse hoje, lembro-me de ter a companhia de uma bola sempre que estava em casa, de driblar entre objetos e armários, de criar jogadas com as paredes e marcar golos memoráveis em todas as portas da minha casa.

Lembro-me ainda melhor das defesas que fazia para cima da minha cama, depois de atirar a bola contra a parede, como se estivesse a viver aquele momento num estádio cheio de gente que gritava pelo meu nome e aplaudia as minhas melhores defesas. Estava ali a minha paixão pelas balizas e pela posição de Guarda-Redes. Não existia nada melhor que sentir que era capaz de voar, de desfazer o prazer do golo e de criar em mim o prazer de uma espetacular defesa. Era aquilo que me fazia mesmo feliz!

Desde os meus 8 anos que corria para a baliza com a mesma velocidade que os meus colegas corriam assim que viam uma bola, que me equipava a rigor e que sonhava ser, um dia, como o meu ídolo Vítor Baía. Em 2001 comecei a jogar futebol federado no clube da minha cidade, onde me mantenho atualmente.

Na minha adolescência comecei a captar maior curiosidade e interesse pelos fatores que influenciam o rendimento dos atletas, de que forma os atletas se comportavam perante as diversas situações e a tentar compreender, também, o papel dos treinadores no sucesso de uma equipa de futebol. A ciência desportiva começou a ganhar forma no meu pensamento e na maneira de observar e analisar os fenómenos desportivos.

Assim, na hora de optar pelo curso que desejava seguir após o ensino secundário, não tive dúvidas que era com o Desporto que gostava de lidar no final da minha vida académica. Realizei a licenciatura em Educação Física e Desporto no Instituto Superior da Maia e ao mesmo tempo integrei equipas técnicas nos escalões de formação do clube da minha cidade. Esse facto, fez com que começasse a entender de uma forma mais clara como poderia interligar

os conteúdos teóricos com os práticos, o que proporcionou uma crescente motivação e aproximação pela vertente do treino desportivo.

Após a conclusão da minha licenciatura, optei por me candidatar ao Mestrado de Treino de Alto Rendimento Desportivo, no ramo de Futebol, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Este relatório surge do estágio realizado na equipa sénior do Sport Clube Salgueiros 08 durante a época 2016/2017, no qual desempenhei a função de Treinador de Guarda-Redes Adjunto. O estágio foi efetuado no âmbito do plano de estudos do segundo ano do referido mestrado.

Neste relatório foi dada ênfase às ações dos Guarda-Redes (GR) em situação de cruzamento através do estudo da tomada de decisão dos mesmos. Neste sentido, o presente relatório tem o propósito de verificar se o treino direcionado para a melhoria da tomada de decisão dos GR em situação de cruzamento se revela efetivo em contexto de competição.

Assim, o presente relatório de estágio profissionalizante tem os seguintes objetivos essenciais:

- Compreender de que forma a tomada de decisão influencia o sucesso dos GR nas situações de cruzamento;
- Analisar se os exercícios focados nas situações de cruzamento realizados durante os treinos dos GR são transferidos para as características encontradas em contexto de jogo;
- Verificar a existência de melhorias na tomada de decisão dos GR em situações de cruzamento durante os seis primeiros e os seis últimos jogos do campeonato.

Este relatório procura descrever o processo de estágio, estando estruturado pelos seguintes capítulos:

- **Introdução:** apresentação do estagiário e do estágio, enquadrando o tema, os seus objetivos e a descrição do processo de realização.
- **Enquadramento da prática profissional:** caracterização do contexto onde se realizou o estágio e revisão da literatura, onde se articula diversa informação relevante sobre o tema em análise.

- **Realização da prática profissional:** desenvolvimento da concepção do estágio e do estudo, onde se apresentam os principais resultados e conclusões.
- **Conclusão:** principais ilações resultantes do estudo realizado e reflexão crítica sobre o trabalho desenvolvido.
- **Síntese final:** sinopse do presente relatório.
- **Referências Bibliográficas:** organização da literatura utilizada na produção do relatório.





## **2. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL**



## **2. ENQUADRAMENTO DA PRÁTICA PROFISSIONAL**

### **2.1. Contextualização Legal e Institucional**

O presente relatório é fruto do estágio profissionalizante realizado no âmbito do plano de estudos do 2.º ano do Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

O estágio foi concretizado na equipa sénior do Sport Clube Salgueiros 08 durante a época desportiva 2016/2017 e decorreu entre o período de 25 de Julho de 2016 a 16 de Maio de 2017.

Optei por escolher esta instituição para o desenvolvimento do estágio pelo facto de almejar uma experiência no seio de uma equipa técnica de um plantel sénior e por desejar viver a mística e a paixão que rodeiam este histórico clube que sempre me cativou.

Ao longo do processo de estágio desempenhei a função de Treinador de GR Adjunto, o que possibilitou, em conjunto com o Treinador de GR, o planeamento e a participação nas unidades de treino realizadas ao longo da extensa época desportiva. Este estágio, e consequente conclusão do 2.º ciclo em Treino de Alto Rendimento Desportivo, possibilitam a obtenção do Nível II de treinador de Futebol, reconhecido pelo Instituto Português do Desporto e Juventude.

### **2.2. Contextualização Funcional**

#### **2.2.1. Caraterização do Sport Clube Salgueiros 08**

O Sport Comércio e Salgueiros é um clube multidesportivo com sede na cidade do Porto, fundado a 8 de dezembro de 1911.

Decorria o ano de 1911 quando os amigos, Joaninha (João da Silva Almeida), Aníbal Jacinto e o Antenor, após assistirem a um F.C. Porto vs S.L. Benfica no Campo da Rainha, reuniram-se e resolveram fundar um clube de futebol.

Embora parecendo um impulso de euforia depois de um clássico do futebol português, de facto, junto do candeeiro 1047, entre as ruas da Constituição e Particular de Salgueiros, nasce o sonho de um grupo de rapazes, o Sport Grupo e Salgueiros.

Cedo ficou decidido que a cor das camisolas seria vermelha, tal como as do S.L. Benfica, distanciando assim do futuro rival que vestia de azul e branco, o F.C. Porto. Seria então de vermelho, cor de sangue e paixão que equiparia o Sport Grupo e Salgueiros até aos dias de hoje.

O primeiro terreno seria na Arca D'Água, onde o clube teve como primeiros adversários o Sport Progresso e o Carvalhido Football Clube. A partir daí, o Sport Grupo e Salgueiros iniciou a sua longa caminhada no futebol nacional.

Por uma questão de orgulho, na época de 1916/1917, o nome do clube alterou-se para Sport Porto e Salgueiros. Contudo, no ano de 1920, após uma profunda crise do Sport Porto e Salgueiros, o clube decidiu fundir-se com o Sport Comércio, outro clube da cidade invicta, originando o Sport Comércio e Salgueiros que hoje conhecemos.

Viajando rapidamente, nas palavras, até ao Séc. XXI deparamo-nos com uma nova crise na equipa de futebol. O clube abandonou o futebol sénior em 2004, e só regressou à competição na época 2008/2009, com a designação de Sport Clube Salgueiros 08 e com participação na 2ª Divisão da AF Porto, o escalão mais baixo das competições distritais no Porto. A equipa ficou com o nome provisório de Sport Clube Salgueiros 08, devido à impossibilidade de registar jogadores sob o seu antigo nome, em virtude das dívidas do clube.

No dia 8 de dezembro de 2015, no 104.º aniversário do clube e durante a cerimónia de inauguração da nova sede, foi anunciado aos sócios e simpatizantes que o clube regressava às origens tendo de volta o emblema e a designação de Sport Comércio e Salgueiros. Contudo, até à presente época, apenas o emblema conseguiu ser recuperado, sendo que por questões legais o clube mantém, para já, a designação de Sport Clube Salgueiros 08.

O S.C. Salgueiros conta com 21 presenças na I Liga Portuguesa, tendo obtido a melhor classificação na época de 1990/1991 com um 5.º lugar.

O clube apresentou-se na Taça de Portugal por 46 vezes, obtendo a melhor classificação em 1951/1952 e 2001/2002, épocas em que chegou até aos quartos-de-final da competição.

O S.C. Salgueiros conta ainda com uma presença na Taça UEFA, na época de 1991/1992.

Atualmente, a equipa de futebol sénior do clube participa no Campeonato de Portugal Prio (CPP), equivalente à III Divisão Nacional Portuguesa.

Dado que o clube não apresenta instalações próprias, a equipa sénior treina e joga no Estádio Prof. Dr. José Vieira de Carvalho e no Estádio Dr. Costa Lima, ambos no concelho da Maia.

A letra do hino do clube é da autoria de José Guimarães.

<i>“Salgueiros da tradição</i>	<i>Salgueiros, meu Salgueiros</i>
<i>Tão velhinho e sempre novo</i>	<i>Vive no peito da gente</i>
<i>Tu vives no coração</i>	<i>Sempre a alma salgueirista</i>
<i>Na alma do nosso povo</i>	<i>A camisola encarnada</i>
<i>O teu passado de glória</i>	<i>Do meu velhinho Salgueiros</i>
<i>Sempre em nós está</i>	<i>Tem a tradição vincada</i>
<i>presente</i>	<i>No coração dos tripeiros</i>
<i>E a alegria da vitória</i>	<i>Não há outro que te igual e</i>
<i>Até faz cantar a gente</i>	<i>Nem com bairrismo mais</i>
<i>Salgueiros, meu Salgueiros</i>	<i>forte</i>
<i>Ontem hoje e sempre</i>	<i>Ser salgueirista afinal</i>
<i>Tu serás o mais bairrista</i>	<i>É ter alma do norte.”</i>

### **2.2.2. Apresentação do Plantel**

O plantel do Sport Clube Salgueiros 08 da época 2016/2017 encontra-se descrito na Tabela 1, relativa ao início da época, e na Tabela 2, relativa ao final da época.

Ambas as Tabelas enumeram os jogadores por número, nome, data de nascimento, nacionalidade, posição e minutos de utilização nas três competições disputadas.

O plantel foi constituído por 33 jogadores ao longo da temporada desportiva. Contudo, esse número é apenas o total de jogadores que representaram o clube, uma vez que alguns foram transferidos e outros contratados durante a janela de transferências de Janeiro.

Exemplos disso foram as saídas de Gil Dias para a Associação Desportiva Oliveirense, Ricardo Silva para a Juventude de Pedras Salgadas, Bruno Simões para o Lusitano Futebol Clube, João Santos para a Associação Recreativa Desportiva Cultural Gondim-Maia, João Morgado e Hernâni para a União Desportiva de Leiria, Camará para o Clube Operário Desportivo e Djô Djô para a Associação Desportiva da Camacha.

Relativamente às entradas no plantel durante o mercado de transferências de Janeiro, Rúben Neves chegou da Associação Desportiva Sanjoanense, Patrick Andrade do Futebol Clube Famalicão, Mica do Varzim Sport Clube B, Douglas Abner do Académico de Viseu Futebol Clube, Tiago Silva do Gondomar Sport Clube, Rachide Forbes do Anadia Futebol Clube e André Azevedo da União Desportiva de Leiria.

**Tabela 1** - Caraterização do plantel do Sport Clube Salgueiros 08 no início da época 2016/2017.

N.º	Data de Nascimento	Nacionalidade	Clube Anterior	Posição	Minutos de Utilização
1	20/11/1989	GUINÉ-BISSAU	VIZELA	Guarda-Redes	3364
50	05/01/1985	PORTUGAL	SALGUEIROS	Guarda-Redes	896
88	18/06/1997	PORTUGAL	BOAVISTA	Guarda-Redes	0
2	13/02/1985	PORTUGAL	SALGUEIROS	Defesa	3091
5	03/11/1997	PORTUGAL	SALGUEIROS	Defesa	0
6	18/08/1993	PORTUGAL	FELGUEIRAS	Defesa	178
7	10/11/1992	ESTADOS UNIDOS	NEVES	Defesa	450
11	07/07/1992	PORTUGAL	TIRSENSE	Defesa	4202
15	30/05/1992	PORTUGAL	TROFENSE	Defesa	2971
18	18/11/1982	PORTUGAL	BENFICA C.B.	Defesa	3110
32	05/04/1995	PORTUGAL	SALGUEIROS	Defesa	0
4	14/09/1993	PORTUGAL	SALGUEIROS	Defesa	2818
10	03/09/1995	PORTUGAL	TROFENSE	Médio	620
13	04/05/1990	COSTA DO MARFIM	SALGUEIROS	Médio	2733
14	15/04/1994	PORTUGAL	SALGUEIROS	Médio	2262
20	26/04/1997	PORTUGAL	SALGUEIROS	Médio	64
23	25/03/1978	PORTUGAL	SALGUEIROS	Médio	2178
25	07/04/1997	PORTUGAL	SALGUEIROS	Médio	0
44	11/01/1993	PORTUGAL	ORIENTAL	Médio	3482
16	19/07/1996	FRANÇA		Médio	0
8	27/08/1981	CABO VERDE	BENFICA C.B	Avançado	1419
9	31/12/1991	GUINÉ-BISSAU	SALGUEIROS	Avançado	584
17	17/11/1977	CABO VERDE	FREAMUNDE	Avançado	1413
19	31/10/1983	PORTUGAL	FAFE	Avançado	2480
70	23/09/1993	PORTUGAL	TIRSENSE	Avançado	2977
77	03/11/1994	REP. DEM. CONGO	VILA REAL	Avançado	122

Até ao mercado de transferências de Janeiro, o plantel era composto por 26 jogadores, sendo que 18 deles eram de nascidos em Portugal, 2 na Guiné-Bissau, 2 em Cabo Verde, 1 na República Democrática do Congo, 1 na Costa do Marfim, 1 em França e 1 nos Estados Unidos da América.

A média de idades referente ao plantel do início da época era de 25,42 anos, o que confirma o facto de a equipa se caraterizar por um misto de experiência e juventude, onde vários atletas com mais de 30 anos conviveram com diversos atletas mais jovens.

**Tabela 2** - Caraterização do plantel do Sport Clube Salgueiros 08 no final da época 2016/2017.

N.º	Data de Nascimento	Nacionalidade	Clube Anterior	Posição	Minutos de Utilização
1	20/11/1989	GUINÉ-BISSAU	VIZELA	Guarda-Redes	3364
50	05/01/1985	PORTUGAL	SALGUEIROS	Guarda-Redes	896
88	18/06/1997	PORTUGAL	BOAVISTA	Guarda-Redes	0
2	13/02/1985	PORTUGAL	SALGUEIROS	Defesa	3091
5	03/11/1997	PORTUGAL	SALGUEIROS	Defesa	0
7	10/11/1992	ESTADOS UNIDOS	NEVES	Defesa	450
11	07/07/1992	PORTUGAL	TIRSENSE	Defesa	4202
15	30/05/1992	PORTUGAL	TROFENSE	Defesa	2971
18	18/11/1982	PORTUGAL	BENFICA C.B	Defesa	3110
4	14/09/1993	PORTUGAL	SALGUEIROS	Defesa	2818
13	04/05/1990	COSTA DO MARFIM	SALGUEIROS	Médio	2733
14	15/04/1994	PORTUGAL	SALGUEIROS	Médio	2262
23	25/03/1978	PORTUGAL	SALGUEIROS	Médio	2178
44	11/01/1993	PORTUGAL	ORIENTAL	Médio	3482
27	09/02/1993	CABO VERDE	FAMALICÃO	Médio	916
21	12/05/1991	PORTUGAL	SANJOANENSE	Médio	560
17	17/11/1977	CABO VERDE	FREAMUNDE	Avançado	1413
19	31/10/1983	PORTUGAL	FAFE	Avançado	2480
70	23/09/1993	PORTUGAL	TIRSENSE	Avançado	2977
30	30/01/1996	BRASIL	AC. VISEU	Avançado	292
77	19/07/1990	PORTUGAL	U. LEIRIA	Avançado	858
32	14/03/1988	PORTUGAL	GONDOMAR	Avançado	2274
29	20/06/1989	GUINÉ-BISSAU	ANADIA	Avançado	216
20	27/06/1997	PORTUGAL	VARZIM B	Avançado	0

Após a conclusão do mercado de transferências de Janeiro, o plantel era composto por 24 jogadores, sendo que 17 deles eram de nascidos em Portugal, 2 na Guiné-Bissau, 2 em Cabo Verde, 1 no Brasil, 1 na Costa do Marfim e 1 nos Estados Unidos da América.

A média de idades referente ao plantel do início da época era de 26,63 anos. Tal como no plantel que iniciou a temporada desportiva, este também se caraterizou pela combinação de atletas mais experientes e atletas mais jovens.



### **2.2.3. Contexto Competitivo**

#### **2.2.3.1. Campeonato de Portugal Prio**

O Campeonato de Portugal, designado com o nome comercial de CPP, é o terceiro escalão do sistema de ligas de futebol de Portugal e encontra-se em vigor desde a época 2013/2014. Esta competição veio substituir as II e III Divisões Nacionais na referida época desportiva com o nome de Campeonato Nacional de Seniores e apresenta um total de 80 equipas em participação. Foi a partir da época 2015/2016 que esta liga assumiu a designação de CPP.

Este campeonato é dividido em oito séries de dez equipas, distribuídas por ordenação latitudinal, à exceção das equipas da Madeira que são colocadas aleatoriamente nas séries mais a norte, e das equipas dos Açores que são colocadas nas séries mais a sul.

Numa primeira fase da competição, os clubes são distribuídos por oito grupos de dez equipas que competem todas entre si, num formato de duas voltas.

Os dois primeiros classificados de cada série conquistam um lugar numa segunda fase da competição, designada por fase de subida do CPP, na qual se decide quem ascende ao segundo escalão do futebol português, designado comercialmente por Ledman LigaPro. Os restantes jogam a fase de manutenção com o objetivo de determinar quem se mantém na competição e quem desce para as competições distritais.

A fase de subida é composta por duas séries de oito equipas, onde todas as equipas jogam entre si, num formato de duas voltas. Os vencedores de cada série ascendem diretamente para a Ledman LigaPro e disputam a Final para apurar o campeão do CPP. Os segundos classificados disputam um *play-off* a duas mãos com o décimo sétimo e décimo oitavo classificado da Ledman LigaPro.

A fase de manutenção é composta por oito séries de oito equipas, onde todas as equipas jogam entre si, num formato de duas voltas. Os dois últimos classificados de cada série descem automaticamente aos campeonatos distritais, enquanto os sextos classificados de cada série realizam uma

eliminatória, a duas mãos, para apurar os restantes quatro clubes despromovidos.

Na presente edição do CPP, o Sport Clube Salgueiros 08 realizou um total de trinta e dois jogos, sendo que dezoito deles pertenceram à primeira fase do campeonato e catorze à fase de subida da zona norte. A equipa obteve um total de dezassete vitórias, oito empates e sete derrotas, o que permitiu alcançar o segundo lugar da classificação na primeira fase e o terceiro lugar na fase de subida. Dessas trinta e duas partidas, a equipa marcou quarenta e um golos e sofreu vinte.

Importa ainda realçar a subida de divisão à Segunda Liga Portuguesa da União Desportiva Oliveirense e do Real Sport Clube, equipas que conquistaram o primeiro lugar da tabela classificativa na fase de subida da zona norte e na fase de subida da zona sul, respetivamente. O Real Sport Clube foi designado como o novo campeão do CPP, após vencer a União Desportiva Oliveirense na final desta edição.

A partir da extinção da II Divisão B e da III Divisão Portuguesa e consequente formação do Campeonato Nacional de Seniores, os vencedores desta competição foram o Sport Clube de Freamunde na época 2013/2014 e o Clube Desportivo de Mafra na época 2014/2015. O Clube Desportivo da Cova da Piedade foi o primeiro vencedor do CPP, nova designação da competição atribuída na época 2015/2016.

#### **2.2.3.2. Taça de Portugal Placard**

Ainda que de carácter não oficial, a primeira competição designada por taça foi a Taça do Império, pelo facto de ter sido organizada pelo Sport Clube Império. Todos os clubes do país participavam nessa competição e o S.L. Benfica foi o vencedor das três edições realizadas.

A denominada Taça de Portugal veio substituir o Campeonato de Portugal e teve a sua primeira edição na época 1938/1939, após ter sido criada a Primeira Divisão Portuguesa.

A Taça de Portugal é uma competição organizada pela Federação Portuguesa de Futebol e desde a época 2015/2016 que assume o nome comercial de Taça de Portugal Placard.

A competição é disputada por eliminatórias a uma mão, exceto nas meias-finais que se realizam a duas, e nela participam todos os clubes da primeira e segunda ligas e do campeonato de Portugal.

Nos primeiros anos desde a criação da competição, as finais eram jogadas no Estádio do Lumiar e no Campo das Salésias, em Lisboa. No entanto, após a inauguração do Estádio Nacional, é o Jamor que tradicionalmente recebe a final do torneio. Exceções feitas quando o Estádio das Antas acolheu a final em 1961, 1976, 1977 e 1983 e o Estádio José de Alvalade em 1975.

O S.L. Benfica é o clube com mais troféus nesta competição, tendo registado, na presente época, a vigésima sexta conquista, depois de vencer o Vitória Sport Clube na final do Jamor. O F.C. Porto e o Sporting C.P. possuem no seu palmarés dezasseis títulos nesta competição. De destacar também os títulos de outros clubes como o Boavista Futebol Clube, vencedor de cinco Taças de Portugal, o Vitória Futebol Clube e o Clube de Futebol Os Belenenses que se sagraram vencedores em três ocasiões, o Sporting Clube de Braga e a Associação Académica de Coimbra, vencedores por duas vezes e, por último, o Vitória Sport Clube, Sport Clube Beira-Mar, Leixões Sport Club e Clube de Futebol Estrela da Amadora que conquistaram o troféu por uma vez.

Atualmente, o vencedor da Taça de Portugal tem acesso direto à fase de grupos da Liga Europa da época seguinte.

Nesta época desportiva, o Sport Clube Salgueiros 08 foi eliminado na primeira eliminatória da Taça de Portugal Placard, após ter sido derrotado pela Associação Desportiva Sanjoanense por 4-2, após prolongamento, numa partida disputada em São João da Madeira.

## **2.3. Macro Contexto**

### **2.3.1. Caracterização do Guarda-Redes de Futebol**

O jogo de futebol apresenta um ambiente complexo e de rápidas alterações que requer aos atletas uma capacidade de antecipar ações dos companheiros e adversários durante o decurso das suas ações comportamentais (Casanova, Garganta, Silva, Oliveira, Alves & Williams, 2013).

No contexto do jogo de futebol, o GR, pelas suas características específicas, assume particularidades que o diferenciam dos restantes jogadores. Para Castelo (2003), o GR beneficia de um estatuto diferente dos seus companheiros de equipa, no que respeita às formas de contacto com a bola e de proteção aos seus comportamentos técnicos e táticos quando se encontra dentro da sua área de grande penalidade.

*“Este jogador atua, portanto, num sistema dinâmico que lhe exige movimentos complexos e adaptados aos diversos estímulos com que se depara no contexto competitivo, sendo obrigado a apresentar padrões flexíveis de movimento na realização das suas tarefas, de modo a solucionar eficazmente os problemas motores com que se depara durante um jogo de futebol”* (Bastos & Casanova, 2016).

O GR de Futebol desempenha uma função primordial nas ações de jogo e é o elemento que poderá fazer a diferença entre duas equipas de valor semelhante (Silva, 1992). Segundo Thomas (1999) e Lopes (1999), o GR de Futebol necessita de utilizar ações específicas em situação de jogo, tais como: controlar a bola; lançar e pontapear a bola; colocação defensiva; realizar quedas, voos e mergulhos; receber, bloquear e socar a bola; realizar saídas; defender a baliza nas fases fixas do jogo (cantos, livres e penáltis) e desempenhar funções de jogador de campo.

A nível técnico, o GR deve dominar ações fundamentais como a correta colocação dos apoios e uma boa relação com a bola, tanto com os membros superiores como com os membros inferiores (Thomas, 1999).

A nível tático, o GR deve possuir uma boa competência de análise das situações de jogo, como por exemplo, a análise de distâncias, a colocação dos

colegas de equipa e dos adversários, dos espaços livres e ocupados, decidindo rápida e adequadamente nas saídas da baliza quando necessário (Madeira, 2002). Thomas (1999), também, refere que outro aspeto de extrema importância é o sentido posicional aquando da marcação de cantos, livres, cruzamentos e penáltis.

A nível psicológico, deve possuir boa capacidade de controlo de tensão e nervosismo, confiança, concentração e ser destemido (Thomas, 1999). Madeira (2002) refere ainda a importância da rápida capacidade de decisão e antecipação. Relativamente ao carácter do GR, o mesmo autor afirma que deve transparecer determinação, vontade, calma, autoridade, serenidade, coragem, audácia, firmeza e concentração absoluta durante o jogo.

No futebol atual, o GR não se limita a defender a sua baliza, já que a sua interação se estende ao nível da organização defensiva e ofensiva, assim como aos momentos de transição ataque-defesa e defesa-ataque, onde por diversas vezes evidencia um papel preponderante (Bastos & Casanova, 2016). Apesar do aumento de adversidades e das readaptações ao jogo que as alterações regulamentares proporcionaram aos GR, Bastos e Casanova (2016), acreditam que tal facto tem contribuído para um maior protagonismo e evolução das suas atuações durante o jogo, já que atualmente se verificam desempenhos de excelência de vários GR em grandes competições.

Em termos genéricos, o perfil do GR difere dos restantes jogadores dada a sua especificidade dentro do jogo.

Para Reilly e colaboradores (2000), as predisposições antropométricas apresentam uma correlação com a função do jogador dentro de campo, onde os mais altos tendem a obter vantagens em atuar em certas posições, nomeadamente os GR. Quando comparados com os jogadores de campo, os GR são mais altos e mais pesados (Ziv e Lidor, 2011).

No que respeita ao perfil aeróbio, verifica-se que os GR apresentam níveis de resistência significativamente mais reduzidos que os jogadores de campo. Ziv e Lidor (2011) verificaram que os GR percorrem aproximadamente 5,5 km durante o jogo, principalmente a caminhar ou em corrida de baixa intensidade.

Por este facto, Tonnessen e colaboradores (2013) referem que os GR são os elementos que apresentam valores menores no consumo máximo de oxigénio.

Relativamente à performance anaeróbia, nomeadamente às manifestações de agilidade e velocidade, Ziv e Lidor (2011) concluíram que não existem resultados consensuais entre os estudos, já que alguns indicam valores idênticos entre GR e jogadores de campo e, outros, os resultados dos GR ficam ligeiramente aquém dos restantes jogadores. Reilly e colaboradores (2000) afirmam que no futebol de alto nível são desejáveis elevados níveis de potência anaeróbia e que os valores mais altos desta capacidade fisiológica se refletem nos GR.

Em relação à capacidade de força e de potência muscular, os autores Ziv e Lidor (2011) referem que os GR, de uma forma geral, apresentam valores de salto vertical mais elevados, quando comparados com os jogadores de campo. Esta ação de salto vertical é vista como de grande importância para os GR, na medida em que se torna crucial em situações de desvio ou intercepção de bolas em resposta a remates aéreos ou cruzamentos.

Deste modo, no vasto conjunto de ações a que o GR se sujeita, as mais fulcrais em termos fisiológicos são caracterizadas por serem explosivas, onde a velocidade de contração muscular é muito elevada. De acordo com Arts (2004), um dos principais objetivos do GR passa por realizar as ações motoras com a maior rapidez possível, produzindo valores de potência máxima e resultando, assim, na capacidade de mover o seu próprio peso rapidamente.

Contudo, aliado à importância da força explosiva, a resposta a um remate ou a um cruzamento apenas se torna eficaz caso a ação comportamental do ponto de vista decisional seja efetuada adequadamente permitindo que este intercete a bola no momento exato, o que leva Tani (2002) a afirmar que muitas vezes a melhoria do *timing* antecipatório implica uma prática com ênfase no aspeto visual-percetivo da habilidade, mais do que na resposta motora em si. De tal forma que Sørensen e colaboradores (2008) referem que para além dos parâmetros biomecânicos, outros fatores como a compreensão tática do jogo, o posicionamento, a perceção e a antecipação, são fundamentais para a performance do GR de futebol.

Considerando a análise do GR em situação de jogo, Ziv e Lidor (2011) salientaram que os movimentos de alta intensidade são geralmente separados por períodos que permitem a recuperação do GR. Os mesmos autores também afirmam que é requerido ao GR uma elevada destreza no que respeita a mudanças de direção. Num estudo realizado por De Baranda e colaboradores (2008) concluiu-se que 44,4% das intervenções dos GR ocorreram na área de grande penalidade, 17,7 na área de baliza e 6,6 fora da área de grande penalidade. No mesmo estudo também se concluiu que as ações técnicas mais comuns em jogo foram blocagem de bola, controlo de bola com os pés, passes para colegas de equipa e remates de bola para longe. Os investigadores também concluíram que os deslocamentos foram as ações mais comuns demonstradas pelos GR antes de realizarem um determinado gesto técnico.

Face ao exposto, parece-nos essencial prescrever ao GR de futebol um plano de treino especial, o que não significa quantidade ou excesso de treino, mas sim qualidade de treino e um exame profundo do seu desempenho no treino e competição.

Torna-se de extrema importância a pesquisa nesta área para que a melhoria do rendimento dos atletas se torne uma realidade. Quanto mais alargada e fidedigna for a informação disponível, mais fácil se torna a construção de um planeamento em que o treino técnico interligado ao físico, tático e psicológico, se aproxime da realidade da competição e, conseqüentemente, melhore a performance dos GR de futebol.

É essencial que no processo de treino moderno, a sistematização e a especialização se tornem indispensáveis, principalmente na abordagem ao treino específico de GR. Para Tavares e Casanova (2013), mostra-se também relevante que, enquanto planificador e orientador do processo desportivo, o treinador recorra a formas de treino que solicitem as capacidades percetivas e cognitivas, a fim de obter um grande transference das situações de treino para as situações de competição, visando o incremento do rendimento dos seus jogadores e da sua equipa.

Assim, a aquisição das aprendizagens deve ser feita de forma contextualizada, em ambientes que possuam a especificidade do jogo, sendo

possível aos jogadores alcançar a adaptabilidade mais eficazmente. Para Bastos e Casanova (2016) *“o desempenho competitivo do GR só poderá ser potenciado através dum processo de treino que lhe proporcione a participação em exercícios de carácter aberto e que fomentem tomadas de decisão tático-técnicas.”*

No mesmo sentido, Sørensen e colaboradores (2008) sugerem que as habilidades específicas do GR devem ser treinadas em situações complexas e muito próximas da realidade do jogo. Do mesmo modo, o modelo de treino deve ser criado de forma a permitir ao GR o alcance de altos níveis de performance através do máximo de informações qualitativas e quantitativas que podem influenciar positivamente o desempenho do GR durante o jogo (Bastos & Casanova, 2016).

### **2.3.2. A ação de cruzamento no Futebol**

Pela natureza e diversidade de fatores que concorrem para o rendimento, o jogo de futebol evidencia uma estrutura multifatorial de enorme complexidade (Pinto, 1996; Garganta, 1997), considerando-se, entre os JDC, o que comporta maior grau de indeterminismo (Gréhaigne, 1992; Dufour, 1993).

A partida de futebol é composta por dois processos perfeitamente distintos, o processo ofensivo e o defensivo, consubstanciados pela posse ou não da bola. Contudo, segundo Castelo (1994), *“estes dois processos, embora constituindo-se sob uma verdadeira oposição lógica, são no fundo o complemento um do outro”*.

Comparativamente aos restantes JDC, o futebol apresenta um reduzido índice de concretizações, expresso pela relação entre o número de ações ofensivas realizadas e os golos obtidos. Num estudo realizado por Dufour (1993), foi estimado que em cada cem ataques apenas dez terminaram com um remate à baliza e destes dez só um origina golo. De facto, um dos grandes problemas do jogo consiste na criação de ocasiões de golo (Queiroz, 1989; Castelo, 1992).

Para uma melhor racionalização do processo ofensivo, vários autores (cf.; Hughes, 1990; Mombaerts, 1991; Castelo, 1994), sugerem que o transporte do centro de jogo deve ser realizado desde a zona de recuperação da posse da bola



até às zonas preponderantes de finalização, orientando os comportamentos técnico-táticos de ataque para a baliza adversária. No entanto, o desenvolvimento do processo ofensivo deve evitar a concentração dos jogadores adversários, tornando indispensável a exploração dos espaços ofensivos passíveis de ganhar superioridade numérica e espacial (Castelo, 1996). Para Castelo (1992), a utilização do jogo em largura e profundidade em zonas vitais do terreno conduz à instabilidade do adversário e à objetivação de uma progressão ofensiva, e consequente finalização, eficazes.

De acordo com um estudo realizado por Bate (1999), um terço da totalidade dos golos alcançados são precedidos de cruzamento, entendido como o envio da bola em trajetória aérea ou junto ao solo, através de um jogador situado num dos corredores do terço ofensivo para o corredor central do mesmo terço do terreno.

Tendo em conta um estudo de Garganta (1997), independentemente das ações ofensivas concluírem com remate ou não, as equipas tem tendência a procurarem as alas como espaços privilegiados para lançarem o ataque, nomeadamente para efetuarem cruzamentos da bola para a retaguarda dos defensores da equipa contrária. Mombaerts (1991) também afirma que perante sistemas defensivos bem organizados e estruturados, a qualidade do último passe, efetuado de zonas exteriores menos povoadas, induz desequilíbrios na organização defensiva.

Uma das ações desenvolvidas pelos jogadores para atingir o golo é o cruzamento, ou seja, uma ação proveniente das faixas laterais, realizada no meio campo ofensivo e dirigida para a área de baliza. Segundo Castelo (1996) e Hughes (1990), no duelo com equipas que apresentam uma grande concentração defensiva no corredor central, os corredores laterais proporcionam excelentes espaços para realizar a progressão de bola para zonas próximas da baliza adversária. Num estudo de Grant e Williams (1999) que analisou a equipa do Manchester United, vencedora da Premier League Inglesa e da Liga dos Campeões na época 1998/1999, foi possível verificar que uma grande parte dos golos obtidos ocorreram através de cruzamentos, sugerindo uma elevada utilização e exploração dos espaços em zonas exteriores como forma de progredir a bola para zonas predominantes de finalização.

A ação tático-técnica ofensiva de cruzar a bola origina um terço da totalidade dos golos alcançados, concluindo-se que 39,5% dos golos alcançados nos campeonatos do mundo, desde o México 1986 ao de França 1998, resultaram de uma ação de cruzamento (Bate, 1999).

Flynn (2001) também realça a importância desta ação para obter situações de finalização, referindo que 42,3% dos golos obtidos durante o campeonato europeu de 2000, resultaram através de um cruzamento. O mesmo autor afirma que não existem diferenças estatisticamente significativas no número de golos obtidos através de cruzamentos nos diferentes níveis competitivos, apesar de se verificar o maior número de cruzamentos na Terceira Divisão Nacional e o maior número de oportunidades criadas e golos obtidos através de cruzamentos na Primeira Liga.

No mesmo estudo realizado por Flynn (2001), ao analisar os cruzamentos efetuados de zonas mais avançadas ou recuadas, verificou-se que nos diferentes níveis de jogo existe uma maior percentagem de cruzamentos efetuados na primeira zona. A relação existente em valores percentuais para equipas da Terceira Divisão Nacional, da Primeira Liga e as do Euro 2000 é de 56 vs 44, 54 vs 46 e 57 vs 43, respetivamente. Neste estudo também se concluiu que foram obtidos mais golos através de cruzamentos efetuados em zonas mais avançadas em relação aos efetuados em zonas mais recuadas. Dos 15 golos obtidos através de cruzamentos efetuados da linha final, 6 foram precedidos de cruzamentos efetuados de uma zona mais afastada da baliza e 9 de uma zona mais próxima da baliza. Os 6 golos foram resultado de 397 cruzamentos e os 9 golos resultaram de 104 cruzamentos, formando a relação entre o número de golos obtidos e o número de cruzamentos respetivamente de 1:66 e 1:11, com vantagem clara para os cruzamentos realizados de uma zona mais próxima da baliza.

Aliás, Ensum e colaboradores (2000) verificaram que no Euro 2000 os cruzamentos mais eficazes foram efetuados com efeito para fora (out-swinging) e enviados para uma zona próxima do primeiro poste e os efetuados com efeito para dentro (in-swinging) para uma zona próxima do segundo poste. No entanto, o maior número de golos obtidos é antecedido de um cruzamento onde a bola é enviada para uma zona próxima do primeiro poste.

### **2.3.3. O papel da Tomada de Decisão no Guarda-Redes de Futebol**

Os JDC são caracterizados por uma complexidade das decisões, de acordo com o nível de incerteza e constrangimento espaço-temporal elevado, pois trata-se dos jogadores distinguirem, num meio em constante movimento, as informações pertinentes em referência às experiências vividas e escolherem as opções adaptadas, tendo em conta os dados do contexto, tais como as suas habilidades e as do adversário, o seu estado físico, o resultado e o local do jogo (McMorris & McGillivray, 1998).

Para Sá e colaboradores (2007), nos JDC a ação não pode ser separada da decisão, o que significa que a forma como o jogador percebe e lê o jogo vai depender, em grande medida, do teor da tomada de decisão.

Com a complexidade do jogo de futebol, torna-se difícil prever com exatidão as ações dos adversários e a organização do jogo, bem como adotar as escolhas apropriadas para se adaptar a uma nova circunstância competitiva.

Assim, durante a prática dos JDC, o jogador é obrigado a resolver um largo e diversificado conjunto de problemas de situações de jogo, fundamentalmente de índole tático-técnica, sendo constrangidas por diversos fatores de acordo com o contexto do jogo.

De acordo com Gréhaigne e colaboradores (1999) e Casanova (2012), o jogar bem consiste na combinação de uma pertinente e precisa seleção e interpretação dos diversos sinais e estímulos do meio envolvente, a componente percetiva, com uma rápida e apropriada escolha da resposta, a componente decisional, proporcionando a realização das habilidades tático-técnicas e a componente motora, de maneira eficaz e eficiente.

Talvez um dos fatores de maior relevo no desporto e nos JDC seja a forma como o atleta decide. A forma como ele assume o seu comportamento para decidir de acordo com a problemática momentânea, a fim de atingir o seu objetivo.

Para Batista e Costa (2013), nos JDC as decisões existentes durante o jogo devem ser tomadas de acordo com a situação encontrada, pelo facto de os

objetivos das ações nunca serem definidos antes do jogo ou do início da jogada. Estas características incitam à imprevisibilidade e aleatoriedade do jogo de futebol.

A tomada de decisão é um complexo procedimento humano que deve ser analisado perante três fatores: a situação onde terá lugar a decisão, o indivíduo que a vai tomar e a decisão propriamente dita (Alves & Araújo, 1996).

Schellenberger (1990) afirma que a tomada de decisão consiste na capacidade de tomar decisões rápidas e taticamente exatas, representando uma das mais importantes capacidades do atleta. Para Williams e Ward (2007), a tomada de decisão é definida como a habilidade de selecionar e executar uma resposta apropriada ao estímulo.

Maçãs e Brito (2004) referem que a tomada de decisão pressupõe uma capacidade de observação, análise e interpretação.

Segundo Iglésias e colaboradores (2003), as constantes tomadas de decisão nos JDC são caracterizadas pela necessidade de serem executadas em deficit de tempo e pelo comportamento posterior a cada decisão tomada.

O estudo da visão e da percepção visual de forma a compreender a tomada de decisão no desporto, assume extrema importância se concluirmos que a visão é o recetor basilar que capta a maior quantidade de informação do meio envolvente. Para Núñez (2006), o sistema visual tem uma função biológica decisiva, que se relaciona com a interpretação da luz refletida no cérebro pelos órgãos sensoriais da visão, a sua organização e, posterior, transformação.

Como qualquer jogador de campo, o GR recebe informação durante todo o jogo, analisa-a, toma as decisões e coloca-as em prática. De acordo com Batista e Costa (2013), apesar de muitas das vezes parecerem ações que se realizam de forma automática, todas elas ultrapassam estas três fases e todas elas são o resultado de uma decisão. Cometer menos erros e ser mais eficaz na ação, é decidir melhor.

Sabe-se que o tempo de prática e consequente experiência, também melhoram a capacidade de antecipação, bem como a escolha na recolha e seleção da informação visual (indicadores visuais) para uma tomada de decisão

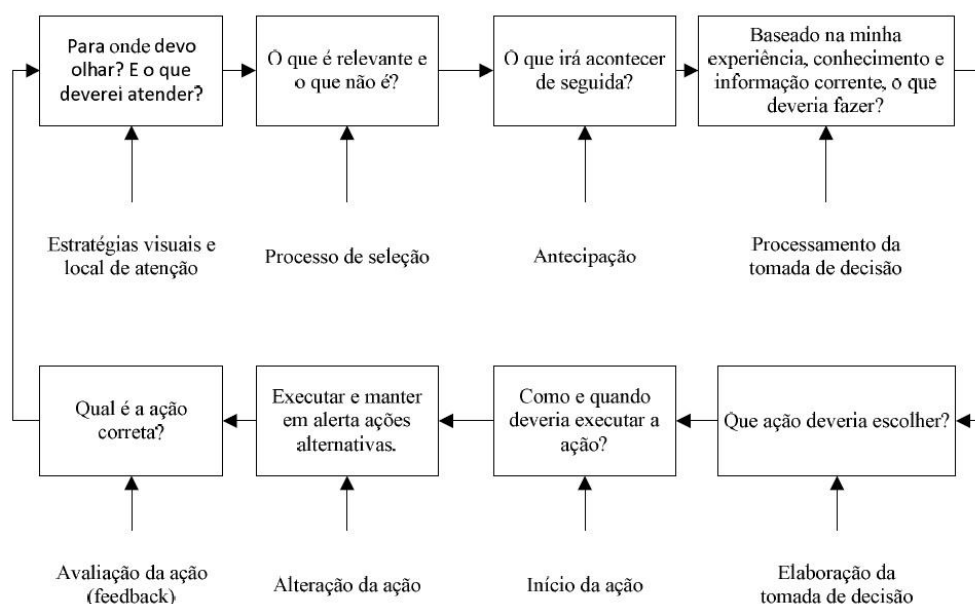
eficaz, conduzindo a uma ação antecipatória (i.e., proactiva) em vez de uma ação reativa.

As tomadas de decisão dos jogadores de melhor nível de prática, os experientes, são mais corretas quando comparadas com as dos jogadores principiantes pelo facto de apresentarem um conjunto de mecanismos perceptivo-cognitivos mais elaborados (Tavares, 1993; Greco, 2004; Williams, 2009; Williams et al., 2010; Casanova, 2012). Outras variáveis como o nível de risco, o número de opções, o nível motivacional, o perfil decisional ou o tempo disponível para decidir, também podem influenciar o sucesso de uma atividade decisional.

A experiência, a memória, o saber tático, a apreciação e a atividade mental têm um impacto direto sobre a determinação do “que fazer”, “como fazer” e do “quando fazer”. Para além disso, certos fatores psicológicos, como a motivação, a emoção, o lugar e o estatuto no seio da equipa influenciam também a tomada de decisão.

O momento da tomada de decisão refere-se, então, à escolha das ações motoras e ao momento da sua execução. Após receber e filtrar as informações recolhidas sobre o envolvimento do momento de jogo, cabe ao jogador optar pela ação mais apropriada para a situação. No final, todo o processo decisório será influenciado pelo nível técnico do jogador.

Para melhor compreensão, Tenenbaum (2003) desenvolveu uma esquematização dos tipos de decisões que possam ser realizadas no desempenho das ações de jogo pelos jogadores e que são resultado do processamento da informação recebida e interpretada (ver Figura 1).



**Figura 1** – Tipos de tomada de decisão e correspondentes componentes perceptivo-cognitivas (adaptado de Tenenbaum, 2003).

Este procedimento permite ao jogador fazer uma seleção da decisão que lhe possibilita a eliminação da informação sem significado e a utilização da mais relevante, permitindo-lhe antecipar os próximos acontecimentos com recurso à sua experiência e conhecimento através da memória de trabalho a longo prazo.

De acordo com Casanova (2012), o mecanismo de resposta a um estímulo divide-se em cinco fases: i) apresentação do estímulo; ii) identificação do estímulo; iii) seleção da resposta; iv) programação da resposta; v) execução da resposta.

No contexto da tomada de decisão, a habilidade de prever acontecimentos aparece no desporto como um dos fatores preditores fundamentais que faz distinguir os que têm mais ou menos experiência. Os desportistas com mais experiência conseguem obter informação mais proveitosa do movimento dos seus adversários para a tomada de decisão e estudo da ação, utilizando um modelo antecipatório da ação (Batista & Costa, 2013).

A antecipação é a forma que os atletas desenvolvem para contornarem as reações de atraso e/ou reações que desenvolvem em espaços de tempo

muito curtos, ou seja, pode entender-se como a estratégia utilizada para colmatar atrasos na tomada de decisão (Vasconcelos, 2001).

Para Tenenbaum e colaboradores (2000), a antecipação é a capacidade de prever eventos corretamente antes de eles acontecerem. Faludi (1987) afirma que a antecipação só é possível graças a antigas experiências, situações de jogo e diversas fontes de informação.

Os resultados dos diversos estudos realizados referem que o jogador experiente é capaz de assimilar as informações mais pertinentes fornecidas pelo envolvimento do jogo e de formar instantaneamente na sua mente, através da memória de trabalho a longo e curto prazo, uma imagem ou um modelo que lhe permitirá agir face à situação (Vasconcelos, 2001)

O tratamento da informação comporta três elementos principais: a percepção, que diz respeito ao reconhecimento e assimilação da informação enviada ao cérebro pelos diferentes sentidos, a antecipação/tomada de decisão e a resposta motora (Gréhaigne et al., 1999). Contudo, quando o cérebro está perante situações idênticas às que já experimentou anteriormente, reage a determinados estímulos já conhecidos de forma subconsciente, permitindo uma redução do tempo de decodificação de informações existentes. Este processo é designado por hábitos ou automatismos.

Importa salientar que o processo antecipatório é expresso por três formas distintas que se caracterizam como: (i) antecipação efetora – consiste na predição por parte do jogador do tempo que vai realizar a sua própria ação (eventos internos); (ii) antecipação recetora – baseia-se na predição na duração da ação do oponente ou da alteração do meio desde o seu início até ao momento em que o jogador deve atuar (eventos externos); (iii) antecipação percetiva – refere-se à identificação por parte do jogador de certa regularidade na aproximação de estímulos que trazem como consequência a ação final através destas para prever a aparição da respetiva ação antes que ela apareça (Casanova, 2012; Williams & Ward, 2007).

No entanto, para a realização de uma habilidade motora com o *timing* adequado, é fulcral que o atleta apresente uma apurada capacidade percetivo-cognitiva que seja capaz de promover um comportamento motor preciso, tendo

em conta o alvo da tarefa. Segundo Tani (2002), *timing* significa criar as condições temporais mais favoráveis para a resposta desejada.

Para Mulqueen e Woitalla (2011) também se torna fundamental que o GR possua uma excelente capacidade de antecipar os ataques do adversário, apresentando os melhores posicionamentos no terreno de jogo. Os mesmos autores dão importante destaque ao papel do *timing* antecipatório de um GR, característica que consideram decisiva para a obtenção de sucesso numa determinada antecipação.

Segundo Batista e Costa (2013), a contextualização do exercício de treino é crucial, pois recria e aproxima a ação daquilo que é realmente a competição e o jogo. Os autores referem ainda que os atletas mais experientes (não confundir experiência com idade cronológica) decidem melhor do que os menos experientes, devendo-se ao facto de esses jogadores terem vivido uma maior número de situações competitivas e como tal, lidarem melhor com a imprevisibilidade inerente ao jogo.

Esta característica dos atletas mais experientes faz com que o cérebro recorra a experiências passadas e que representem um grau de semelhança, para determinar o resultado dessas situações passadas e antecipar a atual. Batista e Costa (2013), afirmam que no caso do GR, a vivência no treino de ações próximas da realidade competitiva é importante para tomar decisões atempadas.

De acordo com Júlio e Araújo (2005), o atleta experiente, comparativamente com o principiante, consegue: i) reconhecer e evocar padrões de jogo mais rapidamente, possibilitando decisões mais rápidas e exatas; ii) apresentar maior velocidade de deteção e localização de objetos relevantes no campo visual e identificar as situações com maior detalhe; iii) utilizar eficazmente a informação contextual, de carácter temporal e espacial, disponível antes do evento ou ação do adversário; iv) ser mais exato nas expectativas a acontecimentos futuros, elaborando uma hierarquia de probabilidades de cada situação.

A qualidade da tomada de decisão do atleta é influenciada pelo seu conhecimento específico do contexto (Hammond & Stewart, 2001). Araújo (2005)



refere que as informações se encontram no contexto de atuação dos atletas, e os desportistas experientes são capazes de se distinguir pela maior competência em encontrar informações que lhes permitam alcançar o seu objetivo em cada situação com que se confrontam.

Neste sentido, a evolução do jogador apenas estará assegurada se durante os treinos ele vivenciar situações que se verificam com problemáticas de competição, orientando-se para descobrir e explorar as suas próprias soluções e problemas (Araújo & Volossovitch, 2005).

#### **2.3.4. Estratificação do Terreno de Jogo**

O futebol é um dos desportos mais difíceis de analisar quantitativamente, devido à complexidade do jogo e ao facto de ter um enorme e interrupto fluxo de ações durante a partida (Duch et al., 2010).

Para combater essa dificuldade têm sido realizados diversos estudos que procuram determinar a coordenação dinâmica que se estabelece entre duas equipas, utilizando a variável centro geométrico, referente ao ponto médio de dispersão dos jogadores no campo, e a variável dispersão da equipa, referente ao espaço ocupado por cada equipa no geral ou considerando largura e profundidade (Bartlett et al., 2012; Folgado et al., 2012). Estes estudos têm revelado que existe uma simetria considerável na relação entre os centros geométricos da equipa atacante e defensora e que essa mesma relação é capaz de captar alguns momentos críticos no jogo pela alteração no padrão de coordenação evidenciado, por exemplo, nos golos e nos remates efetuados à baliza.

Os investigadores Sampaio e Maças (2012) efetuaram um estudo sobre a performance individual dos jogadores em função da sua distância ao centro geométrico da equipa e concluíram que é possível medir o comportamento tático dos intervenientes através da utilização de dados da sua dinâmica posicional.

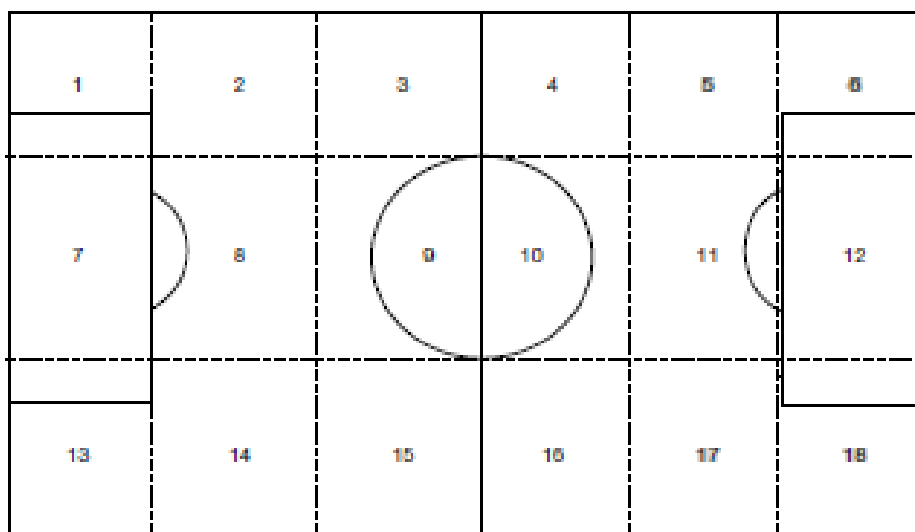
Verifica-se assim que as componentes táticas e técnicas do jogo de Futebol giram em torno do elemento espaço, ou seja, do terreno de jogo. Toda a ação ofensiva tem o objetivo de criar e aproveitar espaço e toda a ação

defensiva pretende promover o fecho de espaços, quer da bola, quer dos jogadores adversários.

Para Garganta (1997), *“o espaço é sobretudo um quadro referencial de pensamento e ação, através do qual se desenvolvem outras ações, com base em modelos representativos da experiência do jogador.”*

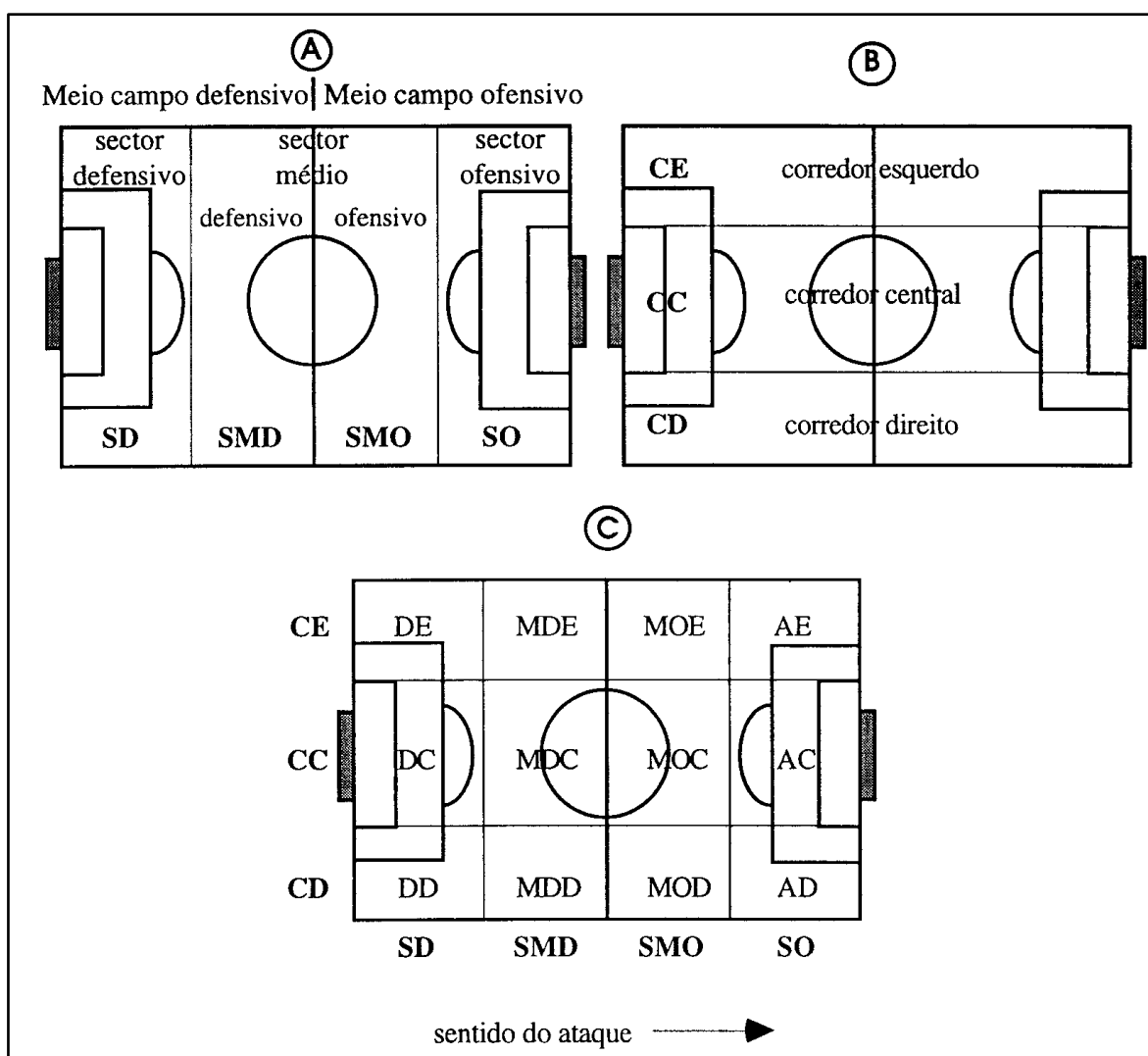
Assim, Garganta (1997) refere que o conceito de espaço não se restringe às dimensões e marcações representadas no terreno de jogo, mas sim a um outro espaço de jogo que o jogador constrói e que decorre da sua interação com a bola, colegas de equipa e adversários, a partir da sua perceção, do seu conhecimento e da sua ação.

Carling e colaboradores (2005) propuseram uma divisão do terreno de jogo em dezoito zonas (ver Figura 2): Corredor Lateral Direito (CLD) Defensivo – Zonas 13, 14, 15; CLD Ofensivo – Zonas 16, 17, 18; Corredor Central (CC) Defensivo – Zonas 7, 8, 9; CC Ofensivo – Zonas 10, 11, 12; Corredor Lateral Esquerdo (CLE) Defensivo – Zonas 1, 2, 3; CLE Ofensivo – Zonas 4, 5, 6.



**Figura 2** - Campograma correspondente à divisão topográfica do terreno de jogo em 18 zonas (adaptado de Carling et al., 2005).

A partir dos modelos de divisão do terreno de jogo apresentados por diversos autores como Worthington (1974), Zerhouni (1980), Kacani (1981), Wrzos (1984), Luhtanen e colaboradores (1986), Mombaerts (1991), Castelo (1992), Gréhaigne (1992) e Godik e Popov (1993), Garganta (1997) elaborou um modelo topográfico de referência com doze zonas (C), resultantes da justaposição da divisão transversal do terreno de jogo em quatro setores (A) com a divisão longitudinal em três corredores (B), como é possível verificar na Figura 3.



**Figura 3** - Campograma correspondente à divisão topográfica do terreno de jogo em 12 zonas (C), a partir da justaposição de 4 setores transversais (A) e 3 corredores longitudinais (B) (adaptado de Garganta, 1997).

Apesar de esta divisão do espaço não corresponder às marcações físicas assinaladas no terreno de jogo, ela tem apresentado um referencial importante para a orientação dos jogadores no domínio do treino e da competição (Garganta, 1997).

O terreno de jogo ficou então estratificado a partir das seguintes zonas: DD (defensiva direita), DC (defensiva central), DE (defensiva esquerda), MDD (média defensiva direita, MDC (média defensiva central), MDE (média defensivo esquerda), MOD (média ofensiva direita), MOC (média ofensiva central), MOE (média ofensiva esquerda), AD (avançada direita), AC (avançada central) e AE (avançada esquerda).

### **3. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA**



### **3. REALIZAÇÃO DA PRÁTICA**

#### **3.1. Conceção da Prática Profissional**

O estágio profissionalizante foi realizado na equipa sénior do Sport Clube Salgueiros 08 durante a época 2016/2017. Uma vez que o estudo se debruçou sobre as ações dos GR, a amostra utilizada foi representada pelos dois GR do Sport Clube Salgueiros 08, durante doze jogos da época desportiva, mais propriamente seis jogos da fase inicial e seis jogos da fase final da temporada. Dos doze jogos analisados, onze foram referentes ao CPP e um foi referente à Taça de Portugal Placard.

Ao longo do presente estágio foram surgindo questões sobre a influência dos cruzamentos no processo defensivo da equipa e nas ações realizadas pelos GR. A vivência dessas ações em processo de treino e a capacidade de, conseqüentemente, melhorar a tomada de decisão dos GR em situação competitiva permitiu levantar as seguintes questões:

- Quantos cruzamentos da equipa adversária ocorreram por jogo?
- Quantos cruzamentos da equipa adversária resultaram em golo?
- A equipa adversária efetuou mais cruzamentos na 1.<sup>a</sup> parte ou na 2.<sup>a</sup> parte do jogo?
- O desempenho dos GR em situações de cruzamentos foi superior na 1.<sup>a</sup> parte ou na 2.<sup>a</sup> parte do jogo?
- Qual a taxa de sucesso e insucesso das ações dos GR em situações de cruzamento no início e no fim da época?
- As ações dos GR em situações de cruzamento nos últimos jogos da época apresentaram melhorias relativamente aos primeiros jogos da época?
- O foco no treino de situações de cruzamento influenciou positivamente a performance dos GR em contexto de jogo?

A elaboração do conteúdo teórico foi realizada através de uma pesquisa bibliográfica onde foram selecionados criteriosamente os documentos sobre o tema em estudo, a fim de criar uma abordagem assente na informação literária.

Relativamente à componente prática, a mesma foi executada no meu quotidiano de trabalho no clube, pela análise e observação dos treinos e dos jogos. Todos os jogos foram analisados com recurso ao vídeo e tendo, juntamente com a restante equipa técnica, o que proporcionou um estudo complexo das ações da equipa e dos jogadores, permitido formalizar melhorias a nível coletivo e individual. Foi através da filmagem dos jogos que se tornou possível a avaliação das ações dos GR em situações de cruzamento e a identificação dos critérios de êxito propostos para essas ações. Os critérios de sucesso propostos foram divididos em: i) bola em posse; ii) ação defensiva com êxito após remate; iii) desvio ou soco de bola eficaz; iv) êxito na intervenção direta do GR. Os critérios de insucesso dividiram-se em: i) bola em posse do adversário; ii) golo do adversário; iii) desvio ou soco de bola para zona de perigo; iv) erro na intervenção direta do GR. Importa ressaltar que os mesmos foram apresentados de acordo com o perfil de GR tipificado na conceção de jogo do Sport Clube Salgueiros 08.

O estudo qualitativo e quantitativo dos dados foi realizado com recurso à estatística descritiva, através da frequência de ocorrência, média, desvio padrão e percentagem, e à estatística comparativa utilizando o t-Teste de medidas repetidas. Para tal, utilizaram-se os *softwares* IBM SPSS Statistics 23 e o Microsoft Excel 2013. Os resultados médios obtidos foram arredondados às unidades, enquanto os percentuais às décimas. O nível de significância foi definido em  $p \leq 0,05$ .



### **3.2. Atividade Principal**

#### **3.2.1. Ocorrência das situações de cruzamento nos jogos do Sport Clube Salgueiros 08, no início da época 2016/2017.**

No futebol atual, o GR não se limita a defender a sua baliza, já que a sua interação se estende ao nível da organização defensiva e ofensiva e aos momentos de transição ataque-defesa e defesa-ataque, onde por diversas vezes evidencia um papel preponderante (Bastos & Casanova, 2016).

Devido à organização de jogo cada vez mais complexa e trabalhada das equipas, a influência dos cruzamentos tem tendência para se tornar mais relevante na desorganização dos processos defensivos do adversário. Para Castelo (1992), a utilização do jogo em largura e profundidade em zonas vitais do terreno conduz à instabilidade do adversário e à objetivação de uma progressão ofensiva, e consequente finalização, eficazes.

A análise da ocorrência das situações de cruzamentos foi efetuada com recurso à gravação dos jogos e assentou na proposta de divisão do terreno jogo de Garganta (1997), caracterizada pela estratificação em 12 zonas, a partir da justaposição de 4 setores transversais e 3 corredores longitudinais.

Os critérios de análise dos cruzamentos foram definidos através da zona ofensiva de onde se iniciou a ação e da zona de destino do cruzamento. Assim, apenas os cruzamentos iniciados nas zonas MOD, AD, MOE e AE e que tiveram como destino a grande área foram incluídos na avaliação.

Na primeira jornada do campeonato, partida disputada na casa do Clube Desportivo de Estarreja, o Sport Clube Salgueiros 08 saiu vencedor por 0-1. Nesse jogo foi contabilizado um total de 10 cruzamentos, dos quais 3 ocorreram na zona MOD, 2 na zona MOE, 3 na zona AD e 2 na zona AE.

No segundo jogo analisado, referente à 1.<sup>a</sup> Eliminatória da Taça de Portugal Placard, onde o Sport Clube Salgueiros 08 visitou a casa da Associação Desportiva Sanjoanense e saiu derrotado por 4-2 após prolongamento, foram registados 4 cruzamentos, dos quais 2 ocorreram na zona AD e 2 na zona AE.

Na análise da terceira partida, referente à quinta jornada do campeonato, o Sport Clube Salgueiros 08 deslocou-se ao terreno do Clube de Desporto e Recreio de Moimenta da Beira e venceu por 0-4. Nesse jogo contabilizaram-se 4 cruzamentos, dos quais 2 ocorreram na zona MOD, 1 na zona MOE e 1 na zona AD.

No jogo referente à sétima jornada do campeonato, na casa da União Desportiva Oliveirense, o Sport Clube Salgueiros 08 perdeu por 1-0 e foram registados 4 cruzamentos, dos quais 2 ocorreram na zona AD, 1 na zona AE e 1 na zona MOE.

Na partida da oitava jornada do campeonato, disputada no terreno da Associação Desportiva Sanjoanense, o Sport Clube Salgueiros 08 obteve um empate por 0-0. No total foram contabilizados 8 cruzamentos, dos quais 4 ocorreram na zona AD e 4 na zona AE.

Na nona jornada do campeonato, o Sport Clube Salgueiros 08 recebeu o Gondomar Sport Clube e empatou novamente por 0-0. Essa partida contou com 8 cruzamentos, dos quais 4 ocorreram na zona AD, 3 na zona AE e 1 na zona MOD.

### **3.2.2. Análise da ocorrência das situações de cruzamento e do desempenho do Guarda-Redes, no início da época 2016/2017.**

De acordo com um estudo realizado por Bate (1999), um terço da totalidade dos golos alcançados são precedidos de cruzamento, entendido como o envio da bola em trajetória aérea ou junto ao solo, através de um jogador situado num dos corredores do terço ofensivo para o corredor central do mesmo terço do terreno.

A Tabela 3 permite clarificar, de forma sucinta, os corredores e as zonas que foram mais utilizadas pela equipa adversária para efetuar cruzamentos nos jogos do início da época desportiva contra a equipa do Sport Clube Salgueiros 08. No total dos 6 jogos analisados, primeiro momento de avaliação, foram

registados 22 cruzamentos pelo corredor direito e 16 cruzamentos pelo corredor esquerdo.

**Tabela 3** - Análise quantitativa da ocorrência de cruzamentos em função corredores laterais ofensivos no início da época 2016/2017.

JOGOS_M1	ZONA MOD	ZONA AD	ZONA MOE	ZONA AE
1	3	3	2	2
2	0	2	0	2
3	2	1	1	0
4	0	2	1	1
5	0	4	0	4
6	1	4	0	3
<b>SUBTOTAL</b>	6	16	4	12
<b>TOTAL</b>	22		16	

Nos dados relativos ao corredor ofensivo direito do terreno de jogo, subdivido pelas zonas MOD e AD, registaram-se 6 e 16 cruzamentos, respetivamente. Relativamente ao corredor ofensivo esquerdo, subdivido pelas zonas MOE e AE, verificaram-se 4 e 12 cruzamentos, respetivamente.

Um outro aspeto a considerar foi o número (indicador quantitativo) de cruzamentos efetuados pela equipa adversária e a análise do desempenho dos GR nessas situações em cada parte do jogo. Esses dados encontram-se representados na Tabela 4 e 5, respetivamente.

**Tabela 4** - Análise quantitativa de cruzamentos efetuados pela equipa adversária na 1.ª parte e na 2.ª parte dos jogos do início da época 2016/2017.

JOGOS_M1	1.ª PARTE	2.ª PARTE	TOTAL POR JOGO
1	3	7	10
2	3	1	4
3	2	2	4
4	4	0	4
5	3	5	8
6	3	5	8
<b>TOTAL</b>	18	20	38
<b>% TOTAL</b>	<b>47,4%</b>	<b>52,6%</b>	<b>100%</b>

Na globalidade das seis partidas analisadas no primeiro momento foi possível verificar que ocorreram mais cruzamentos durante a 2.<sup>a</sup> parte, relativamente à 1.<sup>a</sup> parte do jogo. No total dos 6 jogos e das 38 situações de cruzamento registadas, 20 delas foram efetuadas na 2.<sup>a</sup> parte, enquanto as restantes 18 foram executadas na 1.<sup>a</sup> parte da partida, obtendo um valor percentual de 52,6% e 47,4%, respetivamente.

**Tabela 5** - Análise quantitativa do desempenho dos Guarda-Redes em situações de cruzamento na 1.<sup>a</sup> parte e na 2.<sup>a</sup> parte dos jogos do M1.

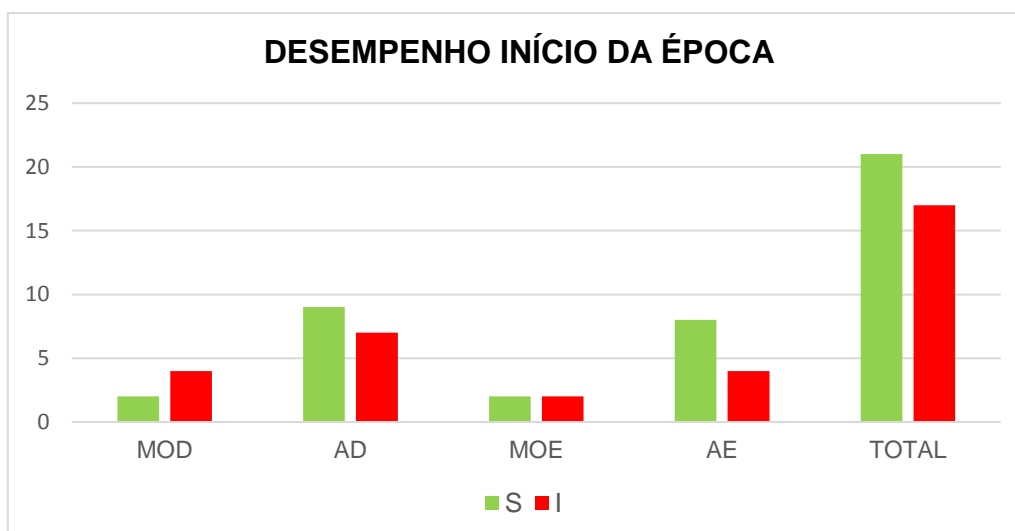
	SUCESSO	INSUCESSO
<b>1.<sup>a</sup> PARTE</b>	12	6
<b>% TOTAL</b>	66,7%	33,3%
<b>2.<sup>a</sup> PARTE</b>	9	11
<b>% TOTAL</b>	45,0%	55,0%

Quanto ao desempenho dos GR em situações de cruzamento em cada metade do jogo, verificou-se uma taxa de sucesso superior na 1.<sup>a</sup> parte em relação à 2.<sup>a</sup> parte da partida. Nos primeiros 45 minutos, registou-se um valor percentual de sucesso de 66,7% e de insucesso de 33,3%. Na segunda metade do jogo, a percentagem de sucesso registada foi de 45,0% e a de insucesso de 55,0%.

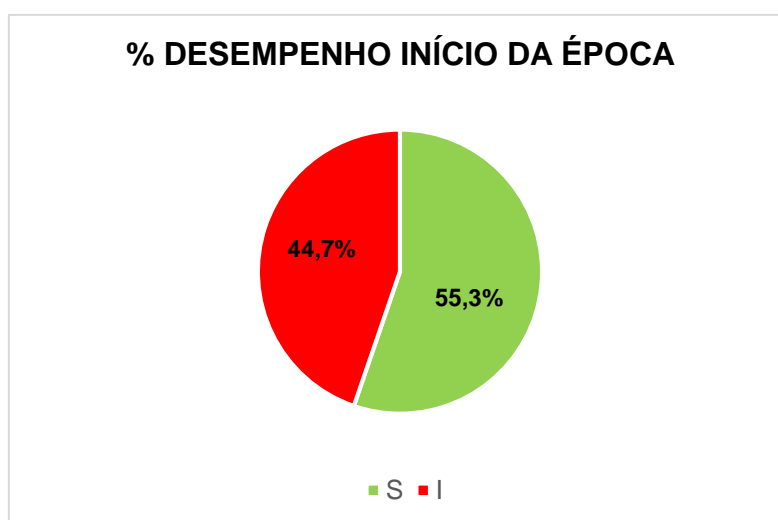
A Tabela 6 e as Figuras 4 e 5 expressam os valores quantitativos e percentuais da análise do desempenho do GR em situações de cruzamento no primeiro momento de avaliação.

**Tabela 6** - Análise quantitativa do desempenho dos Guarda-Redes em situações de cruzamento no início da época 2016/2017.

	INÍCIO ÉPOCA	
	S	I
<b>MOD</b>	2	4
<b>AD</b>	9	7
<b>MOE</b>	2	2
<b>AE</b>	8	4
<b>TOTAL</b>	21	17
<b>% TOTAL</b>	<b>55,3%</b>	<b>44,7%</b>



**Figura 4** - Representação gráfica do desempenho dos Guarda-Redes em situações de cruzamento no início da época 2016/2017.



**Figura 5** - Representação gráfica percentual do desempenho dos Guarda-Redes em situações de cruzamento no início da época 2016/2017.

Através da análise dos resultados verificou-se que nos seis jogos referentes ao início da época desportiva registou-se um total de 38 situações de cruzamento, verificando-se sucesso defensivo em 21 ações e insucesso em 17 ações.

A zona AD foi a mais utilizada pela equipa adversária para efetuar cruzamentos, contabilizando-se um total de 16 cruzamentos. A zona com maior taxa de sucesso por parte dos GR foi a zona AE que registou um total de 12 cruzamentos, sendo 8 solucionados com sucesso e apenas 4 com insucesso. A

zona com maior taxa de insucesso foi a zona MOD que registou um total de 6 cruzamentos, onde apenas 2 deles foram solucionados com sucesso. Em termos percentuais, registou-se um valor de sucesso de 55,3% e de insucesso de 44,7%.

### **3.2.3. Operacionalização das situações de cruzamento – Relação Treino-Jogo**

Este subcapítulo tem como objetivo descrever o processo de operacionalização das situações de cruzamento e a sua inter-relação com o treino e o jogo.

Sabendo-se que o jogo é o reflexo do treino, torna-se fundamental entender a preparação e o foco que foi dado às situações de cruzamento e consequentes ações dos GR ao longo do processo de treino, tendo em vista a sua aplicação em jogo. Na verdade, o treino não é mais que um teste ajustado às características do jogo e desenvolvido consoante as necessidades coletivas e individuais, para que estas possam ser concretizadas em situação de jogo.

A seguinte tabela ilustra o microciclo padrão utilizado durante a época desportiva, onde foram distribuídas as unidades de treino em função de um jogo por semana.

**Tabela 7** - Microciclo padrão do Sport Clube Salgueiros 08, da época 2016/2017.

<b>Domingo</b>	<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
<i>Jogo</i>	<i>Treino</i>	<i>Folga</i>	<i>Treino</i>	<i>Treino</i>	<i>Treino</i>	<i>Treino</i>	<i>Jogo</i>

No treino específico de GR, o trabalho com foco para as situações de cruzamento foi realizado, habitualmente, nos treinos de Quinta-feira, Sexta-feira e Sábado. Nestes dias, o contexto de treino tornava-se mais aproximado ao contexto do jogo, verificando-se um aumento na preparação das componentes táticas, em função da equipa adversária e do modelo de jogo da equipa.

O facto de nestes dias o treino específico de GR se conjugar com o treino da equipa, nomeadamente, ao nível do processo defensivo como do processo ofensivo, através da criação de exercícios destacados para as componentes táctico-técnicas inerentes a esses dois processos, constituiu uma mais-valia para a evolução do desempenho dos GR.

Ao longo destes três dias, o treino das situações de cruzamento foi repartido por três fases, o que possibilitou a divisão de cada fase por cada um dos dias.

A primeira fase, programada para a unidade de treino de Quinta-feira, visava a execução de exercícios com maior componente técnica e com ações realizadas sem qualquer oposição, de modo a serem exercitados os posicionamentos dos apoios, deslocamentos e ataques à bola para cada situação de cruzamento.

A segunda fase, direcionada para o treino de Sexta-feira, apontava para a execução de exercícios com maior preponderância na componente táctico-técnica, onde eram transmitidos estímulos aos GR que fossem despoletar uma tomada de decisão e onde eram considerados aspetos como o posicionamento na baliza, a posição dos apoios e a velocidade do ataque aéreo à bola. Os exercícios realizados nesta fase já eram efetuados sob oposição, passiva ou ativa.

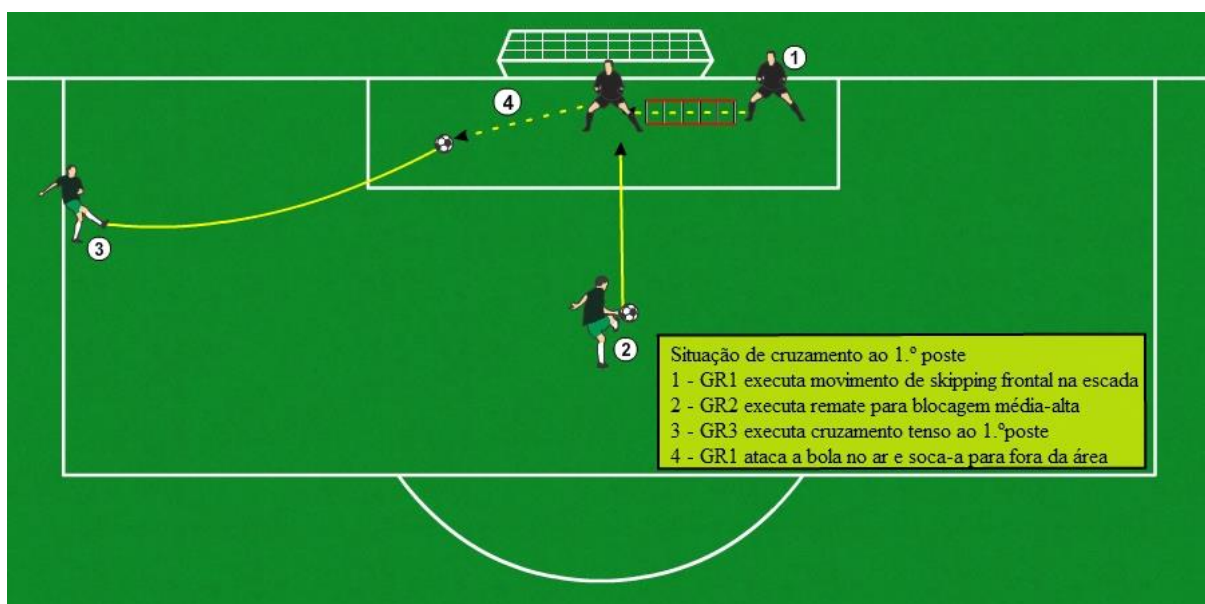
A terceira fase, considerada para o treino de sábado, consistia na aproximação dos aspetos que foram treinados nos dias anteriores às situações reais que se poderiam encontrar no jogo. Os GR integravam o treino da equipa e eram submetidos a ações com oposição ativa durante a realização de exercícios de finalização precedidos de situações de cruzamentos, o que obrigava uma tomada de decisão mais complexa em todas as ações.

Neste sentido, o treino das situações de cruzamento procurou sempre a aproximação à realidade do jogo, pelo facto de se ter procurado recriar contextos de competição ajustados às características dos adversários e à estratégia delineada para a equipa.

De seguida são apresentados alguns exercícios padrão que foram realizados ao longo da época desportiva, inseridos em cada fase semanal de treino.



**Figura 6** - Exercício para a 1.ª fase de treino semanal – Unidade de Treino de Quinta-feira.



**Figura 7** - Exercício para a 1.ª fase de treino semanal - Unidade de Treino de Quinta-feira.

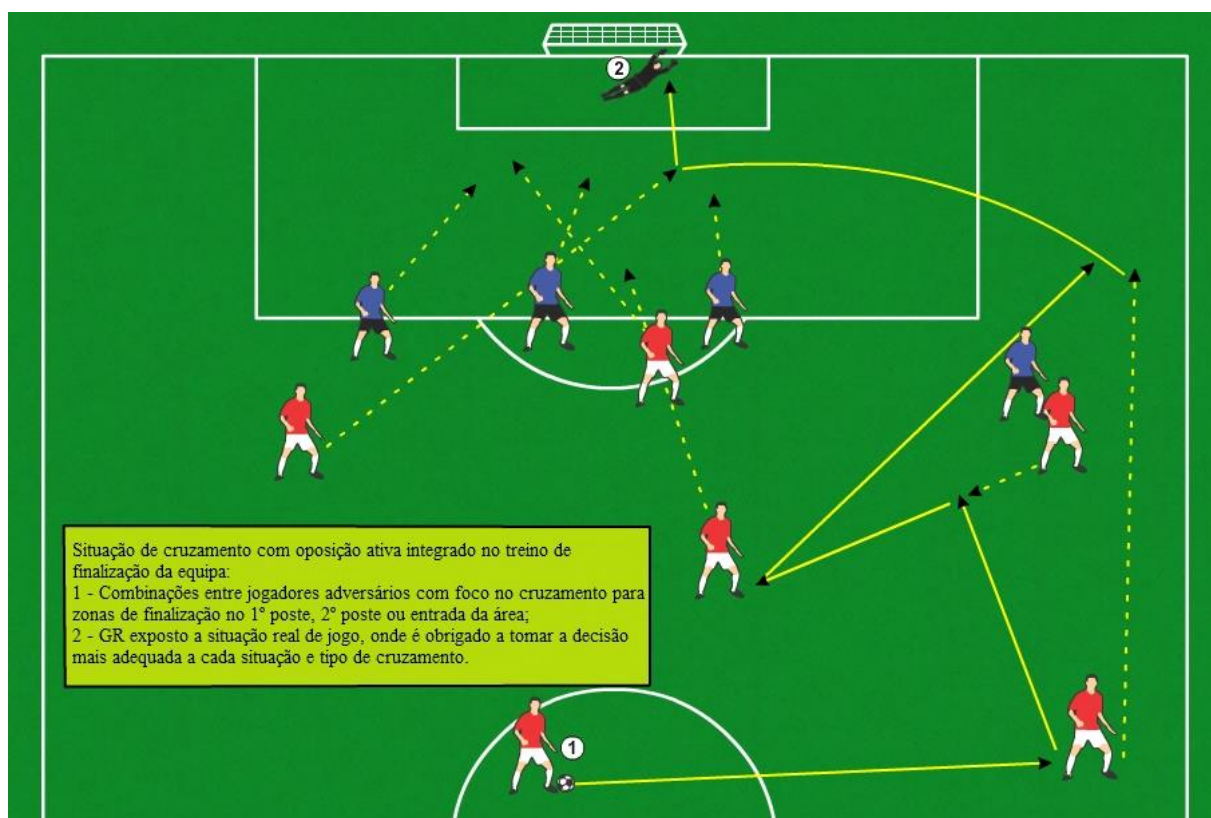




**Figura 8** - Exercício para a 2.ª fase de treino semanal - Unidade de Treino de Sexta-feira.



**Figura 9** - Exercício para a 2.ª fase de treino semanal – Unidade de Treino de Sexta-feira.



**Figura 10** – Exercício para a 3.ª fase de treino semanal – Unidade de Treino de Sábado.



**Figura 11** - Exercício para a 3.ª fase de treino semanal - Unidade de Treino de Sábado.

Na categoria dos exercícios representados na Figura 6 e Figura 7, tendencialmente executados na Unidade de Treino de Quinta-feira, os GR estavam sujeitos, maioritariamente, a ações de cariz técnico realizadas sem qualquer tipo de oposição. As características destes exercícios possibilitam a melhoria de ações técnicas como o posicionamento dos apoios, os deslocamentos e os ataques aéreos à bola. Ao longo desta fase de treino semanal foi estabelecida especial importância na posição do corpo e dos apoios do GR, consoante a zona onde era executado o cruzamento, assim como ao tipo de deslocamento a efetuar consoante a trajetória e destino da bola. Estas componentes técnicas foram sendo inseridas analiticamente nos exercícios, a fim de criar ou reformular novos comportamentos nos GR. Nesta fase, a componente decisional acabou por ser atenuada pela componente técnica pelo facto de se verificar a necessidade de aperfeiçoamento dos aspetos técnicos utilizados nas situações de cruzamento.

Na segunda fase de treino semanal, definida para a Unidade de Treino de Sexta-feira, os GR foram submetidos a situações capazes de afetar a sua tomada de decisão. Nesta fase, os exercícios foram caracterizados por apresentarem oposição, passiva ou ativa, e por reforçarem o foco nas habilidades táctico-técnicas e na componente decisional. A nível decisional, os GR eram sujeitos a estímulos visuais, apresentados pela zona e tipo de cruzamento, pela trajetória da bola e pelo posicionamento da oposição ativa ou passiva, bem como a estímulos auditivos apresentados pelo treinador de GR, possíveis de serem inseridos em determinados exercícios. A componente táctico-técnica focava-se na melhoria de aspetos relacionados com o posicionamento na baliza, consoante a zona de onde era efetuado o cruzamento, assim como a posição dos apoios e a velocidade no ataque aéreo à bola, conforme o tipo e o destino do cruzamento.

Na última fase de treino semanal, representada pela Unidade de Treino de Sábado, os exercícios realizados visavam a aproximação ao contexto de jogo, já que os GR estavam inseridos no treino de finalização da equipa. Este treino apresentava um grande número de situações de cruzamento das diversas zonas do terreno de jogo e possibilitava aos GR colocar em prática os comportamentos adquiridos e aperfeiçoados nas primeiras fases de treino da semana. Em todos

os exercícios desta fase, os GR estavam sujeitos a uma oposição ativa, quer dos defensores, quer dos avançados, aumentando, deste modo, a especificidade e complexidade dos exercícios e obrigando a tomadas de decisão rápidas e assertivas. Neste dia, os aspetos técnicos e táticos trabalhados nos dias anteriores eram lembrados sempre que existisse ocasião para diálogo entre os GR e treinadores de GR.

#### **3.2.4. Ocorrência das situações de cruzamento nos jogos do Sport Clube Salgueiros 08, no fim da época 2016/2017.**

No primeiro jogo relativo ao segundo momento de avaliação e pertencente à nona jornada da fase de subida do campeonato, o Sport Clube Salgueiros 08 recebeu e venceu por 1-0 o Merelinense Futebol Clube. Nessa partida foi contabilizado um total de 4 cruzamentos, sendo que 2 ocorreram na zona AE, 1 na zona AD e 1 na zona MOE.

Na décima jornada da fase de subida do campeonato, o Sport Clube Salgueiros 08 visitou a casa da Associação Desportiva Oliveirense e saiu vencedor por 0-3. Foram contabilizados 4 cruzamentos nesse jogo, dos quais 1 ocorreu na zona MOD, 1 na zona MOE, 1 na zona AD e 1 na zona AE.

No jogo da décima primeira jornada da fase de subida do campeonato, o Sport Clube Salgueiros 08 recebeu o Grupo Desportivo da Gafanha e obteve um resultado de 0-0. Essa partida contou com 8 situações de cruzamento, sendo que 3 ocorreram na zona MOE, 3 na zona AD e 2 na zona AE.

Na jornada seguinte, o Sport Clube Salgueiros 08 visitou o Lusitano Futebol Clube e venceu por 0-1. O jogo contou com 9 cruzamentos, dos quais 5 ocorreram na zona AD, 2 na zona MOD, 1 na zona MOE e 1 na zona AE.

Na décima terceira jornada da fase de subida do campeonato, o Sport Clube Salgueiros 08 empatou em casa por 0-0 com o Amarante Futebol Clube e foram registados apenas dois cruzamentos, sendo que 1 ocorreu da zona MOE e outro da zona AE.

No último jogo da fase de subida do campeonato e da época desportiva, o Sport Clube Salgueiros 08 venceu na casa da União Desportiva Oliveirense por 0-1. Nessa partida, foi contabilizado um total de 4 situações de cruzamento, dos quais 2 ocorreram na zona AD, 1 na zona MOE e 1 na zona AE.

### **3.2.5. Análise da ocorrência das situações de cruzamento e do desempenho dos Guarda-Redes, no fim da época 2016/2017.**

Tal como foi exposto para o primeiro momento de avaliação, a Tabela 8 permite clarificar os corredores e as zonas que foram mais utilizadas pela equipa adversária para efetuar cruzamentos nos jogos do final da época desportiva contra a equipa do Sport Clube Salgueiros 08. No total dos 6 jogos analisados do segundo momento de avaliação, foram registados 15 cruzamentos pelo corredor direito e 16 cruzamentos pelo corredor esquerdo.

Nos dados relativos ao corredor ofensivo direito do terreno de jogo, subdivido pelas zonas MOD e AD, registaram-se 3 e 12 cruzamentos, respetivamente. Relativamente ao corredor ofensivo esquerdo, subdividido pelas zonas MOE e AE, verificaram-se 8 cruzamentos em cada uma das zonas.

**Tabela 8** - Análise quantitativa da ocorrência de cruzamentos em função corredores laterais ofensivos no fim da época 2016/2017.

<b>JOGOS_M2</b>	<b>ZONA MOD</b>	<b>ZONA AD</b>	<b>ZONA MOE</b>	<b>ZONA AE</b>
7	0	1	1	2
8	1	1	1	1
9	0	3	3	2
10	2	5	1	1
11	0	0	1	1
12	0	2	1	1
<b>SUBTOTAL</b>	3	12	8	8
<b>TOTAL</b>	15		16	

Outro aspeto a considerar é o número de cruzamentos efetuados pela equipa adversária e a análise do desempenho dos GR nessas situações em cada parte do jogo. Esses dados encontram-se representados na Tabela 9 e na Tabela 10, respetivamente.

**Tabela 9** - Análise quantitativa de cruzamentos efetuados pela equipa adversária na 1.ª parte e na 2.ª parte dos jogos do fim da época 2016/2017.

JOGOS_M2	1.ª PARTE	2.ª PARTE	TOTAL POR JOGO
7	1	3	4
8	4	0	4
9	5	3	8
10	8	1	9
11	1	1	2
12	3	1	4
<b>TOTAL</b>	22	9	31
<b>% TOTAL</b>	<b>71,0%</b>	<b>29,0%</b>	<b>100%</b>

Na globalidade das seis partidas finais analisadas foi possível verificar que ocorreram mais cruzamentos durante a 1.ª parte, relativamente à 2.ª parte do jogo. No total dos 6 jogos e das 31 situações de cruzamento registadas, 22 delas foram efetuadas na 1.ª parte, enquanto as restantes 9 foram executadas na 2.ª parte da partida, obtendo um valor percentual de 71,0% e 29,0%, respetivamente.

**Tabela 10** - Análise quantitativa do desempenho dos Guarda-Redes em situações de cruzamento na 1.ª parte e na 2.ª parte dos jogos do M2.

	SUCESSO	INSUCESSO
<b>1.ª PARTE</b>	19	3
<b>% TOTAL</b>	86,4%	13,6%
<b>2.ª PARTE</b>	8	1
<b>% TOTAL</b>	88,9%	11,1%

Segundo Sørensen e colaboradores (2008), fatores como a compreensão tática do jogo, o posicionamento, a perceção e a antecipação, são fundamentais para a performance do GR de futebol.

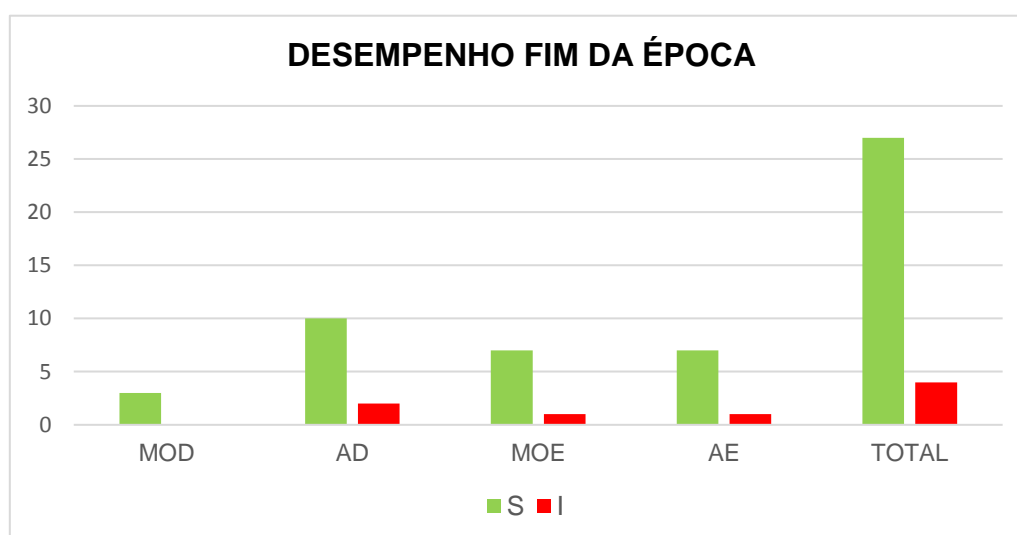
Quanto ao desempenho dos GR em situações de cruzamento em cada metade do jogo, verificou-se uma taxa de sucesso superior na 2.ª parte da partida. Nos últimos 45 minutos de jogo, registou-se um valor percentual de

sucesso de 88,9% e de insucesso de 11,1%. Na primeira metade do jogo, a percentagem de sucesso registada foi de 86,4% e a de insucesso de 13,6%.

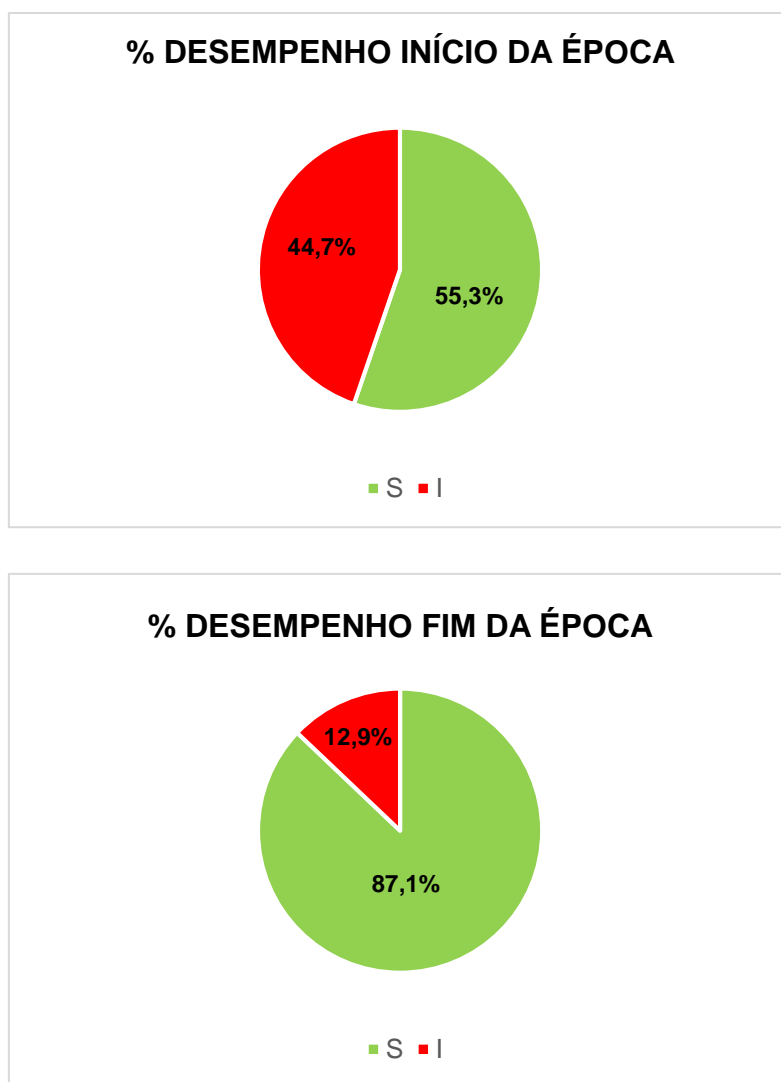
Em relação ao desempenho dos GR em situações de cruzamento no primeiro momento de avaliação (M1), ou seja, nos primeiros seis jogos da época, e no segundo momento de avaliação (M2), relativo aos últimos seis jogos da temporada, foi possível apurar que a taxa de sucesso registada nessas ações aumentou no segundo momento de avaliação, como se pode observar nos seguintes resultados.

**Tabela 11** - Análise quantitativa do desempenho dos Guarda-Redes em situações de cruzamento no fim da época 2016/2017.

FIM ÉPOCA		
	S	I
MOD	3	0
AD	10	2
MOE	7	1
AE	7	1
TOTAL	27	4
% TOTAL	87,1%	12,9%



**Figura 12** - Representação gráfica do desempenho dos Guarda-Redes em situações de cruzamento no fim da época 2016/2017.



**Figura 13** - Representação gráfica percentual comparativa do desempenho dos Guarda-Redes em situações de cruzamento no início e no fim da época 2016/2017.

Relativamente aos resultados dos últimos seis jogos da época desportiva, registou-se um total de 31 situações de cruzamento, verificando-se sucesso defensivo em 27 ações e insucesso em 4 ações. Tal como no primeiro momento de avaliação, a zona AD foi a mais utilizada pela equipa adversária para efetuar cruzamentos, contabilizando-se um total de 12 cruzamentos. A zona com maior taxa de sucesso por parte dos GR foi a zona MOD que registou um total de 3 cruzamentos e onde todos eles foram solucionados com sucesso. A zona com maior taxa de insucesso foi a zona AD que registou um total de 12 cruzamentos, sendo que 10 foram solucionados com sucesso e 2 com insucesso. Em termos



percentuais, registou-se um valor de sucesso de 87,1% e de insucesso de 12,9%.

Importa ainda referir que no total dos jogos analisados, nenhum golo da equipa adversária foi precedido de uma situação de cruzamento.

A Tabela 12 permite observar as médias obtidas em cada momento de avaliação. Nota-se uma diferença clara dos valores médios registados no M2 relativamente ao M1.

**Tabela 12** – Valores descritivos médios e desvios padrão ( $M \pm Dp$ ) de cada momento de avaliação (M1 e M2).

	N	Média $\pm$ Dp.
DESEMPENHO_M1	38	0,55 $\pm$ 0,504
DESEMPENHO_M2	31	0,87 $\pm$ 0,341

Assim, e com recurso ao t-Test de medidas repetidas e analisando a diferença entre os dois momentos de avaliação, a taxa de sucesso no M2 é significativamente superior à encontrada no M1 ( $p=0,003$ ; ver Tabela 13).

**Tabela 13** – Valores estatísticos comparativos entre os dois momentos de avaliação (M1 e M2).

	df	t	p
DESEMPENHO_M1			
vs	30	-3,248	<b>0,003</b>
DESEMPENHO_M2			

Estes valores sugerem que o foco no treino de situações de cruzamento implementado ao longo da época desportiva surtiu efeito nas ações executadas pelos GR em contexto de jogo.

Para Tavares e Casanova (2013), mostra-se relevante que o treinador, enquanto planificador e orientador do processo desportivo, recorra a formas de treino que solicitem as capacidades percetivas e cognitivas, a fim de obter um

grande transfere das situações de treino para as situações de competição, visando o incremento do rendimento dos seus jogadores e da sua equipa.

A complexidade das situações de cruzamento em contexto competitivo faz com que a ação do GR seja dificultada e obriga a uma conexão de comportamentos que têm que estar dominados, como por exemplo, o posicionamento, a leitura de trajetórias, as ações técnicas e as decisões tomadas. Algumas componentes psicológicas, como a insegurança ou falta de confiança, também podem interferir negativamente na ação do GR em situação de cruzamento no jogo, pelo facto de se exigir que o GR saia do local onde se sente mais seguro. Esses fatores não foram esquecidos durante os exercícios de treino e sempre foi dada a liberdade aos GR de falharem e cometerem erros nestas situações, a fim de expandirem a sua zona de conforto e facilitarem as suas tomadas de decisão em contexto de jogo.

Deste modo, as características decisórias que foram sendo impostas nos exercícios de treino podem ter contribuído para um aumento da taxa de sucesso dos GR em situações de cruzamento durante o jogo.

Outro fator que poderá ter colaborado para o aumento da taxa de sucesso nestas situações, prende-se ao fator adaptativo do coletivo e ao conhecimento individual de cada jogador que foi sendo fomentado ao longo da temporada competitiva, facilitando comunicações, intenções, decisões e ações de cada interveniente.

## **4. CONCLUSÃO**



## 4. CONCLUSÃO

O estágio realizado no Sport Clube Salgueiros 08 durante a época desportiva 2016/2017 possibilitou a minha experiência como treinador numa equipa sénior de futebol. Apesar de ter trabalhado durante 5 anos no futebol de formação, esta etapa foi crucial na minha formação académica e progressão profissional, pelo facto de ter proporcionado a consolidação de diversos aspetos e conteúdos relacionados à área do treino desportivo que são tidos em conta neste escalão.

Durante toda a época assumi o cargo de treinador de GR adjunto e, em conjunto com o treinador de GR principal, programei e planeei o processo de treino de GR, baseado em fatores de rendimento assentes nas características individuais dos atletas e no modelo de jogo da equipa. Deste modo, procuramos sempre que o treino específico de GR fosse sustentado nas melhorias individuais do atleta, quer a nível técnico, tático, físico e psicológico, nas características do adversário e, fundamentalmente, na recriação do contexto de jogo.

Os objetivos traçados no início da época desportiva foram alcançados, já que a equipa atingiu a fase de subida do CPP, tendo disputado até ao último jogo a conquista do 1.º lugar da tabela e consequente subida de divisão.

O objetivo primordial do tema em estudo também acabou por ser concretizado, já que se registou uma taxa de sucesso superior nas ações dos GR em situações de cruzamento no final da época desportiva comparativamente ao início da mesma. Estes resultados sugerem que o plano escolhido para o processo de treino de GR, assente na componente decisional e aliado às componentes técnico-táticas, se revelou positivo e eficaz para o rendimento do atleta. Torna-se assim importante dotar os GR de ferramentas de treino capazes de influenciar positivamente o seu desempenho nestas situações em contexto de jogo. A tomada de decisão é uma dessas ferramentas, assumindo-se com extrema importância numa situação de cruzamento.

Considero que a realização deste estágio na equipa sénior do Sport Clube Salgueiros 08 foi uma experiência bastante enriquecedora que me permitiu a minha evolução como treinador de GR e me proporcionou a partilha de

experiências e conhecimentos. Enquanto treinador, sinto que desenvolvi novas competências ao nível do planeamento de treino e melhorei a minha capacidade de comunicação e relacionamento com os atletas.

O facto de o Sport Clube Salgueiros 08 ter contado com um total de quatro treinadores durante a época, permitiu o meu contacto com diferentes metodologias, personalidades, ideias, formas de pensar, de trabalhar e de liderar, facilitando a aquisição de novos conhecimentos e o levantamento de novas questões relacionadas com o processo de treino de uma equipa sénior.

Terminado este processo de estágio posso afirmar que as minhas expectativas iniciais foram superadas, oferecendo-me uma completa e enorme bagagem para enfrentar os próximos desafios profissionais com mais confiança, conhecimento e qualidade.

## **5. SÍNTESE FINAL**





## 5. SÍNTESE FINAL

O presente relatório é resultado do estágio profissionalizante realizado no âmbito do plano de estudos do 2.º ano do Mestrado em Treino de Alto Rendimento Desportivo da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. O processo de estágio foi executado na equipa sénior do Sport Clube Salgueiros 08 ao longo da época desportiva 201/2017, onde desempenhei as funções de Treinador de GR Adjunto.

A minha paixão pelas balizas e pela posição de GR surgiu desde cedo e mantém-se acesa até aos dias de hoje, o que me faz ter a certeza que desejo lidar com esta posição no percurso da minha prática profissional.

Neste relatório foi dada ênfase às ações dos GR em situação de cruzamento através do estudo da tomada de decisão dos mesmos. Neste sentido, o presente relatório tem o propósito de verificar se o treino direcionado para a melhoria da tomada de decisão dos GR em situação de cruzamento se revela efetivo em contexto de competição. Para tal, o desempenho do GR nestas situações foi avaliado num momento inicial e num momento final da época, mais precisamente em seis jogos da fase inicial e seis jogos da fase final da temporada.

O treino das situações de cruzamento com os GR foi inserido ao longo da maioria dos microciclos da temporada, pelo facto de estas ações serem vistas como de extrema importância no processo defensivo da equipa, devido às características das equipas adversárias e ao contexto de competição onde a equipa participou. Durante as unidades de treino estes momentos foram treinados através de meios de treino simplificados ou complexos, mas sempre tendo em conta a especificidade e imprevisibilidade imposta na realidade do jogo.

O estudo das situações de cruzamento e consequente desempenho nas ações do GR centrou-se em três etapas: revisão da literatura existente; observações do modo como eram treinadas; análise da sua ocorrência e desempenho do GR em contexto de jogo.

De acordo com a bibliografia pesquisada, o GR beneficia de um estatuto diferente dos seus companheiros de equipa, no que respeita às formas de contacto com a bola e de proteção aos seus comportamentos técnicos e táticos quando se encontra dentro da sua área de grande penalidade. No caso do GR, assim como dos restantes jogadores, o jogar bem consiste na combinação de uma pertinente e precisa seleção e interpretação dos diversos sinais e estímulos do meio envolvente.

O treino de situações de cruzamento foi maioritariamente inserido nos últimos três treinos do microciclo semanal, possibilitando a sua divisão em três fases distintas: uma primeira fase onde eram executados exercícios com maior componente técnica e com ações realizadas sem qualquer oposição; a segunda fase onde se realizavam exercícios com maior componente tático-técnica, já sob oposição, passiva ou ativa, e onde eram transmitidos estímulos aos GR que fossem despoletar uma tomada de decisão; e uma terceira fase caracterizada por exercícios mais aproximados ao contexto real de jogo, onde os GR integravam o treino da equipa e eram submetidos a ações com oposição ativa durante a realização de exercícios de finalização precedidos de situações de cruzamentos, o que obrigava uma tomada de decisão mais complexa em todas as ações.

Do total dos 12 jogos analisados, divididos em dois momentos, um inicial (M1) e um final (M2), verificou-se a ocorrência de 69 situações de cruzamento, sendo que no primeiro momento foram contabilizados 38 cruzamentos e no segundo momento 31 cruzamentos. As ações dos GR foram avaliadas através de critérios de sucesso e insucesso, possibilitando a obtenção de uma taxa de desempenho comparável entre os dois momentos. Os resultados evidenciaram que a taxa de sucesso registada no segundo momento é significativamente superior à registada no momento inicial ( $p \leq 0,05$ ).

De acordo com o desenvolvido neste relatório ficou demonstrado que o treino de situações de cruzamento e dos aspetos decisoriais do atleta pode manifestar reflexos positivos no desempenho do GR em contexto competitivo.

## **6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**



## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alves, J. & Araújo, D. (1996). Processamento da informação e tomada de decisão no desporto. In J. Cruz (Ed.), Manual de psicologia aplicada ao desporto e à atividade física (pp. 361-388). Braga: Sistemas Humanos.

Araújo, D. & Volossovitch, A. (2005). Fundamentos para o treino da tomada de decisão: uma aplicação ao andebol. O contexto da decisão na ação tática no desporto (pp. 75-98). Edição Visão e Contextos. Lisboa.

Araújo, D. (2005). O contexto da decisão na ação tática no desporto. Edição visão e Contextos. Lisboa.

Arts, M. (2004). The soccer goalkeeper coach. Spring City: Reedswain Publishing.

Bartlett, R., Button, C., Robins, M., Dutt-Mazumder, A., & Kennedy, G. (2012). Analysing Team Coordination Patterns from Player Movement Trajectories in Soccer: Methodological Considerations. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 12(2), 398-424.

Bastos, A., & Casanova, F. (2016). A importância dos Exercícios Contextualizados no Processo de Treino dos Guarda-Redes de Futebol. *Treino Científico*, 29, 22-24.

Bastos, A., & Casanova, F. (2016). Características do Guarda-Redes de Futebol e seu Contexto de Atuação. *Treino Científico*, 27, 22-26.

Bastos, A., & Casanova, F. (2016). O “custo-benefício” da Antecipação no Guarda-Redes de Futebol. *Treino Científico*, 28, 21-24.

Bate. (1999). The importance of crosses. Football Association.

Batista, M., & Costa, P. (2013). Indicadores da Tomada de Decisão na Marcação da Grande Penalidade no Futebol. Escola Superior de Educação de Torres Vedras – Centro de Estudos e Formação Contínua.

Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2005). Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance. Oxon: Routledge.

Casanova, F. (2012). Perceptual-Cognitive Behavior in Soccer Players: Response to Prolonged Intermittent Exercise. Tese de Doutoramento. Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.

Casanova, F., Garganta, J., Silva, G., Oliveira, J., Alves, A., & Williams, A. M. (2013). Effects of prolonged intermittent exercise on perceptual-cognitive processes. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 1610-1617.

Castelo, J. (1992). Concetualização de um modelo técnico-tático de futebol. Identificação das grandes tendências evolutivas do jogo das equipas de rendimento superior. Tese de Doutoramento. FMH – UTL. Lisboa.

Castelo, J. (1994). Futebol - Modelo técnico-tático do jogo. FMH – UTL. Lisboa.

Castelo, J. (1996). Futebol – A organização do jogo. Edição do autor.

Castelo, J. F. F. (2003). Futebol: Actividades físicas e desportivas. Lisboa: FMH-UTL.

De Baranda, P.S., Ortega, E., & Palao, J.M. (2008). Analysis of goalkeepers defence in the World Cup in Korea and Japan in 2002. *European Journal of Sport Science*, 8, 127-134.

Duch, J., Waitzman, J., & Amaral, L. (2010). Quantifying the performance of individual players in a team activity. *PloS one*, 5(6), e10937. doi:doi:10.1371/journal.pone.0010937.

Dufour, W. (1993). Computer – Assisted Scouting in Soccer. In Science and Football II. Proceedings of the Second World Congress of Science and Football (pp.160-166). Eindhoven, Netherlands, 1991. T. Reilly, J. Clarys & A. Stibbe (Eds.) E & F.N. Spon London

Ensum, J., Williams, A., Grant, A. (2000). An analysis of attacking set plays in Euro 2000. Insight - The F.A. Coaches Association Journal, 1(4), 36-39.

Faludi, M. (1987). A aprendizagem perceptiva e as possibilidades do desenvolvimento das capacidades de antecipação no processo de treino do Guarda-Redes. Revista 7 metros, 22, 29-32.

Folgado, H., Lemmink, K. A. P. M., Frencken, W., & Sampaio, J. (2012). Length, width and centroid distance as measures of teams tactical performance in youth football. European Journal of Sport Science. DOI:10.1080/17461391.2012.730060.

Garganta, J. (1997). Modelação tática do jogo de Futebol – estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Tese de Doutoramento. FCDEF – UP.

Grant, A., Williams, M. (1999). Analysis of Final 20 Matches Played by Manchester United in the 1998-99 Season. Insight - The F.A. Coaches Association Journal, 1(2), 42-44.

Greco, P. (2004). Cogni(a)ção: conhecimento, processos cognitivos e modelos de ensino-aprendizagem-treinamento para o desenvolvimento da criatividade (tática). Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 4, 56-59.

Gréhaigne, J-F. (1992). L'organisation du jeu en football. Sport collectif et activités physiques et sportives. Éditions Action France.

Gréhaigne, J-F., Billard, M., & Laroche, J-Y. (1999). L'enseignement des sports collectifs à l'école. DeBoeck Université.

Hammond, K. & Stewart, T. (2001). The essential Brunswik: Beginnings, Explications, Applications. New York: Oxford University Press.

Hughes, C. (1990). The Winning Formula. Collins, London.

Iglésias, D., Ramos, L.A., Fuentes, J.P., Sanz, D., Del Villar, F. (2003): El conocimiento y la toma de decisiones en los deportes de equipo: una revisión desde la perspectiva cognitiva. Revista de Entrenamiento Deportivo (RED). Tomo XVII. 2, 5-11.

Júlio, L., Araújo, D. (2005). Fundamentos para o treino da tomada de decisão: uma aplicação ao andebol. In: O contexto da decisão na ação tática no desporto (pp. 159-178). Edição visão e Contextos. Lisboa.

Lopes, J. (1999). Treinamento de goleiros: técnico e físico. São Paulo: Ícone.

Maçãs, V. & Brito, J. (2004). Futebol: ensinar a decidir no jogo. Revista Treino Desportivo, 25, 4-11.

Madeira, J. (2002). Os Guarda-Redes de Futebol da 1.<sup>a</sup> e 2.<sup>a</sup> Ligas e a Imaginação e Visualização Mental. Dissertação de Mestrado. Porto: FCDEF – UP.

McMorris, T., & McGillivray, W. W. (1988). An investigation into the relationship between field independence and decision making in soccer. In T. Reilly, A. Lees, K. Davids & W. J. Murphy (Eds.). Science and Football (pp. 552-557). London: E & FN Spon.

Mombaerts, E. (1991). Football – De l'analyse du jeu à la formation do joueur. Éditions Actio France.

Mulqueen, T., & Woitalla, M. (2011). The complete soccer goalkeeper. Campaign, Il.: Human Kinetics.



Núñez, J. (2006). Efectos de la aplicación de un sistema automatizado de proyección de preíndices en la mejora de la efectividad del lanzamiento de penalti en fútbol. Tesis Doctoral, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Granada.

Pinto. (1996). A tática no futebol – abordagem conceptual e implicações na formação. In Estratégia e tática nos JDC (pp. 51-62). J. Oliveira & F. Tavares (Eds.) CEJD FCDEF – UP.

Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, A. (2000). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 669-683.

Sá, P., Romero, J.F., & Gomes, A.R. (2007). A tomada de decisão no Guarda-Redes de andebol. In J.F. Cruz, J.M. Silvério, A.R. Gomes, & C. Duarte (Eds.), *Atas da conferência internacional de psicologia do desporto e exercício* (pp.60-75). Braga: Universidade do Minho.

Sampaio, J., & Maças, V. (2012). Measuring Football Tactical Behaviour. *International Journal of Sports Medicine*, 33, 1-7. doi: 10.1055/s-0031-1301320.

Schellenberger, H. (1990). *Psychology of team sports*. Toronto. Sports Book Publisher.

Silva, P. (1992). A Percepção – Fator Primordial a Desenvolver na Tática Individual do Guarda-Redes de Futebol de Alto Nível. Dissertação de Licenciatura. Porto: FCDEF – UP.

Sørensen, H., Thomassen, M., & Zacho, M. (2008). Biomechanical profile of Danish elite and sub-elite soccer goalkeepers. *Football Science*, 5, 37-44.

Tani, G. (2002). Aprendizagem motora e esporte de rendimento: Um caso de divórcio sem casamento. In V. J. Barbanti, A. C. Amadio, J. O. Bento, & A. T. Marques (Orgs.), *Esporte e atividade física: Interação entre rendimento e qualidade de vida* (pp. 145-162). Tambore: Manole.

Tavares, F. (1993). A Capacidade de Decisão Tática no Jogador de Basquetebol: estudo comparativo dos processos perceptivo-cognitivos em atletas seniores e cadetes. Tese de Doutoramento, FCDEF-UP.

Tavares, F., Casanova F. (2013). A atividade decisional do jogador nos jogos desportivos. In F. Tavares (Ed.), Jogos Desportivos Coletivos: Ensinar a Jogar (pp. 55-72). FADEUP, Porto.

Tenenbaum, G. (2003). An integrated approach to Decision Making. In Janet L. Starkes & K Anders Ericsson (Eds.) Expert Performance in Sports: advances in research on sport expertise (pp.191-218). Human Kinetics.

Tenenbaum, G., Sar-El, T., & Bar-Eli, M. (2000). Anticipation of ball location in low and high-skill performers: A developmental perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 1, 117-128.

Thomas, M. (1999). Goalkeeping: organization of defensive walls around the penalty box. *Insight – The F.A. Coaches Association Journal*, 3(2), 10-11.

Tonnessen, E., Hem, E., Leirstein, S., Haugen, T., & Seiler, S. (2013). Maximal aerobic power characteristics of male professional soccer players, 1989-2012. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 8(3), 323-329.

Vasconcelos, O. (2001). Manual de Aprendizagem Motora: Processamento de informação e tomada de decisão. Porto: FCDEF – UP.

Williams, A. M. (2009). Perceiving the intentions of others: how do skilled performers make anticipation judgments? In R. Markus, J. Joseph & H. Hauke (Eds.), *Progress in Brain Research*, vol 174, Mind and Motion: The Bidirectional Link between Thought and Action (pp. 73- 83). The Netherlands: Elsevier.

Williams, A. M., & Ward, P. (2007). Perceptual-cognitive expertise in sport: exploring new horizons. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp.203-223). New York: Wiley.

Williams, A. M., Eccles, D., Ford, P., & Ward, P. (2010). What does research on expertise in sport tell us about the acquisition of expertise across domains? *Applied Cognitive Psychology*. Advance online publication. doi: 10.1002/acp.1710.

Ziv, G., & Lidor, R. (2011). Physical characteristics, physiological attributes, and on-field performances of soccer goalkeepers. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 6(4), 509-524.